



**SANTA MARIA
HEALTH SCHOOL**
Escola Superior Saúde Santa Maria

Manual de Acolhimento

Santa Maria Health School – Escola Superior de
Saúde de Santa Maria (Porto)

Índice

Bem-vindo/a!	3
Mensagem do Conselho de Direção	4
Porquê a Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)?	6
Como chegar à SMHS?	7
Se vieres de Metro	7
Linha D Amarela.....	7
Se vieres de Autocarro	7
Faria Guimarães	7
Antero de Quental	7
Hospital Santa Maria	8
Marquês.....	8
Wi-Fi da SMHS	9
Administração & Serviços da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria	10
Departamento de Informática	10
Salas de Informática	10
Plataformas Digitais.....	10
Contactos e Localização	12
Departamento de Inovação, Investigação e Internacionalização (D3I)	13
Inovação.....	13
Investigação	14
Internacionalização.....	14
Contactos e Localização	16
Gabinete de Atendimento e Apoio	17
Contactos e Localização	18
Pastoral Universitária	19
Contactos e Localização	21
Departamento de Comunicação	22
Contactos e Localização	22
Serviços Financeiros	23
Contactos e Localização	23
Serviços Académicos	25
Contactos e Localização	25
Gabinete de Documentação e Biblioteca (GDB)	26
Contactos e Localização	28
Bolsas de Estudo - DGES	30
Contactos e Localização	31
Refeitório	33
Parcerias	34

Alimentação.....	34
Alojamento	36
Desporto	36
Cultura	Erro! Marcador não definido.
<i>Santa Maria Solidária – Voluntariado</i>	37
Formação	37
<i>Aluguer de cacifos</i>	39
<i>Dia da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)</i>	41
<i>Associação de Estudantes (AE).....</i>	43
Fardas dos cursos.....	43
Enfermagem	43
Fisioterapia	43
Terapia Ocupacional	43
Gerontologia e Cuidados de Longa Duração	44
Concursos	44
Desporto.....	44
Informações AE.....	45
Contactos e Localização	45
<i>Tuna da Escola Superior de Saúde de Santa Maria</i>	46
Contactos e Localização	47
<i>PikaTuna – Tuna Feminina da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria.....</i>	48
Contactos e Localização	49
<i>Redes Sociais da SMHS</i>	51
<i>Informações Gerais.....</i>	52
Planta dos pisos da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)	52
UC de Anatomia – O que preciso de saber?	55
Contactos gerais da SMHS	58
Localização da SMHS	58
Secretariado do Conselho de Direção	58
Conselho Técnico-Científico	58
Conselho Pedagógico.....	58
Coordenação dos CTesP	58
Coordenação do Departamento de Enfermagem	59
Coordenação da Licenciatura em Enfermagem.....	59
Coordenação do Departamento de Fisioterapia	59
Coordenação do Departamento de Terapia Ocupacional	59
Laboratórios.....	59
<i>Internet.....</i>	60

Bem-vindo/a!

Olá,

Sê bem-vindo/a à **Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (Porto)**.

Neste manual vais encontrar tudo aquilo que precisas de saber para te integrares da melhor forma na tua nova casa.

Incentivamos-te a divertires-te e a participares em todas as atividades que a **SMHS**, a **Associação de Estudantes**, as **Tunas Académicas**, a **Pastoral Universitária** e os teus novos/as amigos/as e colegas te vão proporcionar.

Estás pronto/a para o desafio?

Mensagem do Conselho de Direção

Caras e Caros estudantes,

Damos-vos as boas-vindas à Escola Superior de Saúde de Santa Maria e agradecemos a confiança depositada na nossa instituição para esta nova etapa do vosso percurso académico.

Ao iniciarem este caminho, queremos que saibam que encontrarão na nossa Escola uma comunidade próxima, disponível para vos acompanhar nos desafios e nas conquistas que fazem parte de qualquer percurso de aprendizagem. Acreditamos numa formação exigente, construída com trabalho, compromisso e perseverança, mas também com acompanhamento, escuta e respeito por cada pessoa.

O nosso projeto educativo procura formar profissionais competentes, autónomos e responsáveis, capazes de pensar criticamente, de inovar e de responder aos desafios futuros. A uma sólida preparação técnico-prática associamos uma formação humanista, inspirada nos valores da nossa matriz franciscana e numa forma de estar marcada pela proximidade, pelo cuidado com o outro e pelo brio profissional.

O percurso que agora começam será feito de muitas etapas, aprendizagens e desafios. Mais importante do que o primeiro passo será a forma como, dia após dia, cada um de vós continuará a construir o seu caminho, com determinação, curiosidade e sentido de responsabilidade.

Desejamos-vos um percurso académico feliz e enriquecedor, repleto de crescimento pessoal, conquistas e experiências que vos preparem, com confiança e competência, para a vida profissional que têm pela frente.

Porquê a Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)?

Modelo de aprendizagem centrado na autonomia do estudante, pensamento crítico, criatividade e inovação.

Planos de estudo de acordo com as **melhores práticas internacionais**.

Corpo docente altamente qualificado, com larga experiência profissional, pedagógica e de investigação.

Rede diversificada de **parceiros nacionais e internacionais**.

Atividades de extensão à comunidade através do programa de voluntariado “Santa Maria Solidária”.

Projetos de investigação e de intervenção comunitária.

Excelentes instalações localizadas no centro da **Cidade do Porto**.

Como chegar à SMHS?

Se achas que te vais perder no caminho até à **Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria**, estás enganado/a.

Chegar à **SMHS** é relativamente fácil, e nós vamos dizer-te como.

Localização da SMHS: Tv. de Antero de Quental 173/175, 4049-024 Porto
– <https://share.google/s346DDbSeYFHaeBR6>



Se vieres de Metro

Linha D Amarela

Saída em **Faria Guimarães** ou **Marquês**



Metro do Porto

Se vieres de Autocarro

Faria Guimarães

- 203 | 206 | 302 | 303 | 402 | 703

Antero de Quental

- 203 | 302 | 303 | 402



STCP
150 ANOS DE MOBILIDADE

Hospital Santa Maria

- 304 | 600 | 703 | 4M | 11M

Marquês

- 603 | 701 | 702 | 703 | 805 | 806 | 5M

Wi-Fi da SMHS

Sabemos que o acesso à internet é imprescindível para ti, por isso, deixamos-te um desafio.

Achas que consegues adivinhar a palavra-passe?

Dica #1

#A_ _ _S_ _ _ _F_ _ _ _ _ _#

Dica #2

As restantes letras são em minúsculas.

Administração & Serviços da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria

Departamento de Informática

A Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS) disponibiliza-te diversos recursos informáticos para apoio ao teu percurso académico.

Salas de Informática

Poderás utilizar computadores em dois locais:

- No Piso 2, entre a Sala Multifunções e o Ginásio II.
- No Serviço de Documentação, Informação e Biblioteca, no Piso 0.

Plataformas Digitais

Durante os teus estudos, terás acesso a várias plataformas essenciais:

- **Office 365:** Através desta plataforma criarás a tua conta institucional, terás acesso ao e-mail da escola, armazenamento na nuvem, aplicações do Microsoft Office 365 e outras ferramentas de colaboração.
- **Inforestudante:** Trata-se da secretaria virtual da ESSSM, disponível para estudantes e docentes. Permite realizar diversas operações administrativas com facilidade e em qualquer altura.

- **Moodle (E-Learning):** Plataforma pedagógica onde encontrarás os recursos e atividades das unidades curriculares, horários, cronogramas e toda a informação relativa às avaliações (contínua, normal e de recurso).
- **Requisição de Espaços:** Poderás reservar laboratórios e ginásios para práticas pedagógicas através do website oficial: www.santamariasaude.pt
- **Questionários:** Terás acesso a formulários digitais de avaliação, recolha de opinião e inscrições, também através do website da ESSSM.
- **Impressão de Documentos**

Estão disponíveis duas impressoras para utilização dos estudantes:

- a. No espaço exterior entre a entrada da **Biblioteca** e do **Auditório Louise Mabile**.
- b. No **Piso 2**, junto à entrada da **Sala Multifunções**.

Para utilizares este serviço:

1. Ativa a tua conta junto do **Departamento de Informática**.
 2. Carrega o teu saldo na **Serviços Financeiros**.
 3. Envia o ficheiro que pretendes imprimir, em anexo, para o e-mail: **impressao@santamariasaude.pt**.
 4. Dirige-te a uma das impressoras e acede à tua conta no painel.
- Os documentos estarão prontos a imprimir.

Horário

- 2ª a 6ª feira das 8h00 às 19h00
- Sábado das 9h00 às 18h00

Contactos e Localização

informatica@santamariasaude.pt

Piso 0 – Gabinete 0.11

Departamento de Inovação, Investigação e Internacionalização (D3I)

Sabias que a tua experiência na **Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)** pode ir muito além das salas de aula?

O **D3I** é o motor que liga a nossa Escola ao Mundo. É aqui que se desenham oportunidades únicas para estudares, investigares e participares em projetos com impacto real – em Portugal e além-fronteiras.

O D3I está dividido em três áreas que trabalham em conjunto para te oferecer uma experiência académica mais rica, aberta ao mundo e com os olhos postos no futuro:

Inovação

Mesmo durante o curso também podes **fazer parte de projetos com financiamento nacional ou europeu!** O **Gabinete de Inovação**:

- Ajuda as equipas académicas a **transformar ideias em projetos reais**.
- Gere candidaturas e acompanha a execução de projetos financiados por programas como **Erasmus+, Horizonte Europa, FCT, ou Portugal2030**.
- Apoia a **divulgação de boas práticas e resultados** de projetos que envolvem estudantes e professores.

- Organiza **ações de capacitação**, para que possas explorar o mundo dos projetos – e, quem sabe, vir a liderar um!

Participar num projeto pode ser uma forma incrível de aprender, colaborar, ganhar experiência e deixar a tua marca na tua área.

Investigação

Se gostas de fazer perguntas e encontrar respostas, este espaço é para ti! A **Unidade de Investigação** está ligada a centros reconhecidos como o **RISE-Health, CIR e ISPUP**, e:

- Apoia estudantes e docentes que queiram **participar em investigação científica ou de intervenção**.
- Incentiva a produção de **conhecimento com impacto clínico, social e educativo**.
- Estimula o **rigor, a ética e a criatividade** na investigação em saúde.
- Abre-te portas para **comunicar ciência, publicar artigos e integrar redes de investigação**.

Mesmo enquanto estudante, podes envolver-te em investigação aplicada e contribuir para fazer avançar o conhecimento na tua área.

Internacionalização

Queres fazer Erasmus? Estudar durante um semestre fora do país? Participar numa semana internacional? Então este é o teu ponto de partida! O **Gabinete Internacional** é responsável por:

- **Gerir mobilidades Erasmus+** (*incoming e outgoing*) para países como Áustria, Espanha, França, Itália, Bélgica, Eslovénia, Finlândia, Polónia, Turquia, Brasil, Estados Unidos da América, e muitos mais!
- **Apoiar a tua integração** se fores um estudante internacional ou estiveres de regresso de uma experiência lá fora.
- **Promover atividades internacionais**, como Semanas Internacionais, Programas Intensivos Mistos (BIP), projetos colaborativos *online* (COIL), entre outras iniciativas que te ligam ao mundo.
- **Ligar a SMHS a redes e parcerias globais**, criando oportunidades para todos, mesmo nos primeiros anos da tua formação.

Contacta-nos: erasmus@santamariasaude.pt

Porquê tudo isto?

Porque acreditamos que estudar na **Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)** é mais do que tirar **um curso**. É ter acesso a um mundo de oportunidades: viver experiências internacionais, participar em projetos reais e envolveres-te em investigação com impacto.

O D3I existe para que possas **sonhar em grande, ultrapassar limites e alcançar novos horizontes**, com coragem, propósito e ambição.

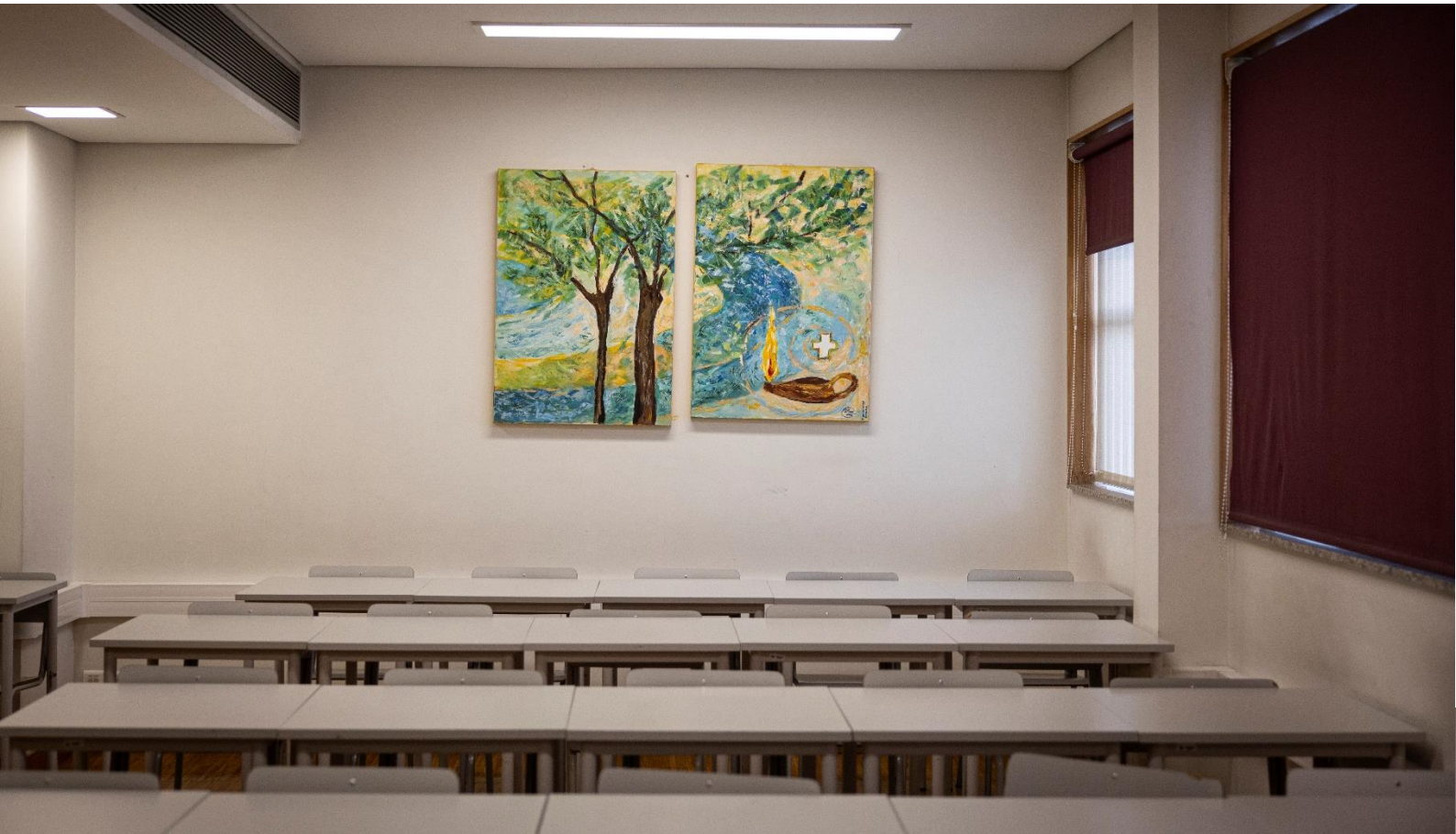
Aqui e no Mundo!

Contactos e Localização

d3i@santamariasaude.pt

erasmus@santamariasaude.pt

Piso 0 – Gabinete 0.05



Gabinete de Atendimento e Apoio

O Gabinete de Atendimento e Apoio (GAAp) é uma área funcional do Departamento de Serviços de Ação Social (DSAS) da **Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)** e tem como principal objetivo a promoção do sucesso académico, bem como a facilitação da adaptação e integração no ensino superior e a transição para o mundo do trabalho. Além disso, disponibiliza acompanhamento psicológico a toda a comunidade académica (i.e., estudantes, docentes e não-docentes).

Ações realizadas pelo GAAp

- Realização de atividades que promovam a integração ajustada e saudável dos/as novos/as estudantes no Ensino Superior;
- Aconselhamento/Apoio psicológico a todos/as os/as que apresentem problemas de Saúde Psicológica ou dificuldades na adaptação ao ensino superior;
- Realização de programas de promoção de competências sociais e de vida (e.g., gestão de tempo, gestão de stress, comunicação, autorregulação emocional, trabalho em equipa, resolução de problemas, autoestima);
- Prevenção e promoção da saúde psicológica (i.e., realização de ações que promovam o aumento da literacia em saúde psicológica junto da comunidade académica);

- Intervenção Psicológica de Desenvolvimento Vocacional e de Carreira (i.e., implementação de estratégias que promovam competências de autoconhecimento, de empregabilidade, de tomada de decisão e de clarificação dos projetos pessoais e profissionais);
- Formação psicopedagógica a pessoal docente e não-docente;
- Apoio aos/às estudantes com Necessidades Educativas Específicas;
- Promover e apoiar atividades de voluntariado adequadas aos interesses dos/as estudantes;
- Promover ações que contribuam para o reforço da cidadania ativa, da coesão social e da realização pessoal, no sentido da consolidação dos avanços nas diversas áreas do saber;
- Coordenação e dinamização do Programa de Mentoria da ESSSM;
- Coordenação de programas de apoio social a estudantes da ESSSM (e.g., DGES, FAE, entre outras).

Horário

- 2ª a 6ª feira das 9h00 às 12h00 e das 14h00 às 16h00

Contactos e Localização

gaap@santamariasaude.pt

Piso 2 – Gabinete 2.03

Pastoral Universitária

A **Pastoral Universitária** é um departamento da **Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)** que tem como objetivo promover o encontro entre a fé e a vivência académica.

A sua missão visa levar os/as universitários/as e os envolventes da vida universitária a viver a beleza da fé, da reflexão e da partilha. Procuramos proporcionar-te momentos onde a fé, a vida académica e o quotidiano se intercetem e, desta forma, todos possam descobrir, na **Pastoral**, um espaço de encontro e de desenvolvimento pessoal.

Objetivos

- Proporcionar atividades nos tempos importantes do calendário litúrgico (Advento/Natal e Quaresma/Páscoa);
- Dinamização de momentos litúrgicos;
- Promoção de diálogo com a comunidade académica, estudantes e colaboradores da ESSSM, tendo a preocupação de desenvolver todas as dimensões do ser humano;
- Promover o respeito por todos os credos, culturas e etnias respeitando desta forma a riqueza da diferença existente em cada vida;

- Proporcionar momentos de reflexão e de escuta para que toda a comunidade da **SMHS** possa discutir e posicionar-se sobre as mais variadas temáticas do quotidiano e da vida espiritual;
- Apoiar e promover a realização de atividades de voluntariado com o objetivo de desenvolver em cada um/a a alegria de se dar àqueles que mais necessitam da sua presença.

Atividades realizadas pela Pastoral Universitária

- Advento/Natal e Quaresma/Páscoa – Atividades, desafios, oração e momentos de reflexão
- “Deves achar que isto se monta sozinho!” – Montagem da árvore e do presépio
- Rezar a Vida – Oração de Natal e Páscoa
- “Saíste-me cá uma rica prenda” – Dia de Reis
- Dia de São Valentim/Dia dos Namorados
- “A tua máscara não me é estranha” – Carnaval
- Dia Mundial da Oração
- Dia de São José – Dia do Pai
- “Quem não é para comer não é para trabalhar” – Dia do trabalhador

- “Bom, bom é agradecer” – Mural do agradecimento na Capela da ESSSM
- Missa de Finalistas

Horário

- 2ª a 6ª feira das 9h00 às 12h00 e das 14h00 às 16h00

Contactos e Localização

pastoral@santamariasaude.pt

Piso 2 – Gabinete 2.03



Departamento de Comunicação

O **Departamento de Comunicação** é responsável pelo desenvolvimento e implementação da estratégia de comunicação da SMHS-ESSSM, por toda a gestão da marca e sua reputação. Também é responsável pela dinamização do website, e-mail marketing, redes sociais, organização de eventos, promoção de conteúdos e uniformização de comunicações da SMHS-ESSSM.

Em todos os momentos importantes celebrados pela Escola como a Semana de Receção, Eventos, Apresentações, Cortejo Académico, Queima das Fitas, Imposição das Insígnias, Atividades letivas, intervalos, aulas, Formações e Workshops, **as fotografias deste Departamento estarão prontas para captar o teu melhor lado!**

Já agora, segue-nos nas Redes Sociais!

[Tiktok](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Youtube](#)

Horário

- 2ª a 6ª feira das 9h às 18h

Contactos e Localização

comunicacao@santamariasaude.pt

Piso 2 – Gabinete 2.04

Serviços Financeiros

É no InforEstudante que poderás efetuar todos os pagamentos.

Link: 

<https://inforestudante.santamariasaude.pt/nonio/security/login.do>

Balcão Académico



Propinas e Emolumentos

Pagamentos

- Por referências Multibanco, disponíveis em cada uma das faturas, alertamos que as referências alteram mensalmente.
- Presencialmente (numerário e TPA);

É no portal InforEstudante que poderás consultar e efetuar a impressão e download de todos os documentos referentes à tua conta-corrente (faturas/recibos), bem como a consulta das faturas por liquidar.

Como aceder ao portal InforEstudante?

Acede com o email institucional e a password que definiu.

Horário

- 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira das 10:00 às 12:30 e das 14:00 às 16:00
- 4ª feira das 10:00 às 12:30

Contactos e Localização

financeiros@santamariasaude.pt

Piso 0 – Gabinete 0.16



Serviços Académicos

Os **Serviços Académicos** dão-te apoio em diversos assuntos relacionados com o teu percurso académico, como por exemplo:

- Informações sobre cursos;
- Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedência;
- Procedimentos;
- Épocas de Avaliação;
- Entre outros assuntos.

Quando fazes a tua candidatura, recebes um **número mecanográfico** (número de estudante). Não te esqueças de decorar este número, é com ele que conseguimos aceder mais facilmente às tuas informações.

Após a matrícula, todas as comunicações com a Secretaria Pedagógica devem ser efetuadas através do e-mail institucional.

Horário

- 2ª a 5ª feira – das 09:00 às 16:00
- 6ª feira – das 09:00 às 18:00

Contactos e Localização

academicos@santamariasaude.pt

Piso 0 – Gabinete 0.15

Gabinete de Documentação e Biblioteca (GDB)

O **GDB** disponibiliza-te um vasto acervo de obras ligadas às áreas da saúde lecionadas na **ESSSM**.

Na página oficial da ESSSM encontras a biblioteca no separador *Investigação (I&D)*:



A seguir deixamos-te alguns tópicos importantes a reter (também estão presentes na página oficial da ESSSM):

- **Apresentação** – além da menção aos colaboradores, horários, tens o e-mail da biblioteca (biblioteca@santamariasaude.pt);
- **Catálogo online** – onde podes pesquisar os livros, revistas, entre outros documentos presentes na biblioteca (Link para o catálogo online: <https://sdi.santamariasaude.pt/>)
- **Repositório Santa Maria** – tens acesso às Dissertações, Teses e Relatórios de Mestrado (Link para o repositório Santa Maria: <https://comum.rcaap.pt/communities/9776c189-64d2-4787-ad3e-a78ba8e7fda6>)

- **EBSCO** – é a base de dados científica que a Escola fornece aos alunos para apoio aos trabalhos e à investigação (Link para a EBSCO: <https://research.ebsco.com/c/qesqcl/search>).

Nota importante: Antes de clicares no link acima, faz login no Moodle da ESSSM.

- **Regras para trabalhos** – encontras os documentos que te vão ajudar a elaborar os trabalhos, a fazer citações e as referências bibliográficas.

Ainda dentro deste tema “Regras para trabalho”, no moodle da Biblioteca (chamado Biblioteca Digital) tens um modelo de capa e um modelo para o corpo de texto, já formatados, que podes usar.

- **Gestores de Referências Bibliográficas** – fazem de forma automática no Microsoft Word as citações ao longo dos trabalhos e as referências bibliográficas no final.

A faculdade aconselha o uso do *software Zotero* (totalmente gratuito) ou do *Mendeley* (parcialmente pago).

É importante para dúvidas presenciais, mais personalizadas, e/ou técnicas, que agendes um horário de atendimento. Podes fazê-lo presencialmente na biblioteca, por telefone, ou por e-mail.

Horário

- Período letivo | 2ª a 6ª feira das 09:00 às 18:00
- Férias escolares ou Período não letivo | 2ª a 6ª feira das 09:00 às 13:00 e das 14:00 às 18:00
- Encerra aos sábados, domingos e feriados.

Contactos e Localização

biblioteca@santamariasaude.pt

Piso 0 – Gabinete 0.01





Bolsas de Estudo – DGES

A Bolsa de Estudo é um apoio anual atribuído pelo Estado para compartilhar os encargos na frequência de um ciclo de estudos do 1º ou 2º ciclos. Deste modo, pretende garantir a igualdade de oportunidades no acesso e frequência do ensino superior.

Todas as regras referentes ao processo de candidatura à Bolsa de Estudo podem ser encontradas no Regulamento de Atribuição de Bolsa de Estudo a Estudantes do Ensino Superior, disponível no site da [SMHS](#).

Pode usufruir da Bolsa de Estudo o/a estudante que:

- Esteja matriculado numa Instituição de Ensino Superior e esteja inscrito, no presente ano letivo, num Curso Técnico Superior Profissional, numa Licenciatura ou num Mestrado;
- Não possua um diploma de grau igual ou superior ao grau do curso em que se encontra inscrito;
- Esteja inscrito num mínimo de 30 ECTS;
- Tenha um rendimento per capita do agregado familiar em que está integrado, calculado nos termos do artigo 45.º, igual ou inferior a 23 vezes o indexante dos apoios sociais em vigor no início do ano letivo
- Tenha um património mobiliário do agregado familiar em que está integrado, em 31 de dezembro do ano anterior ao do início do ano letivo, não superior a 240 vezes o valor do indexante dos apoios sociais;

- A situação do estudante nas Finanças e na Segurança Social deve estar regularizada.

Para mais informações consultar página da [DGES](#)

Podes fazer a simulação do valor da tua Bolsa de Estudo aqui:
<https://www.dges.gov.pt/simulador/>.

A Bolsa de Estudo é atribuída para o período de um ano letivo, sendo obrigatória a sua renovação anual caso seja essa a pretensão.

A candidatura à Bolsa de Estudo é feita online, no portal <https://www.dges.gov.pt/wwwBeOn/>, ao qual terás acesso através da introdução das credenciais de acesso (código de utilizador e palavra-passe), que solicitas no inforestudante, através do requerimento “Pedido de credenciais de bolsa da DGES” após a conclusão da matrícula.

Exemplo dos campos que terás de preencher

Código de utilizador: _____

Password: _____

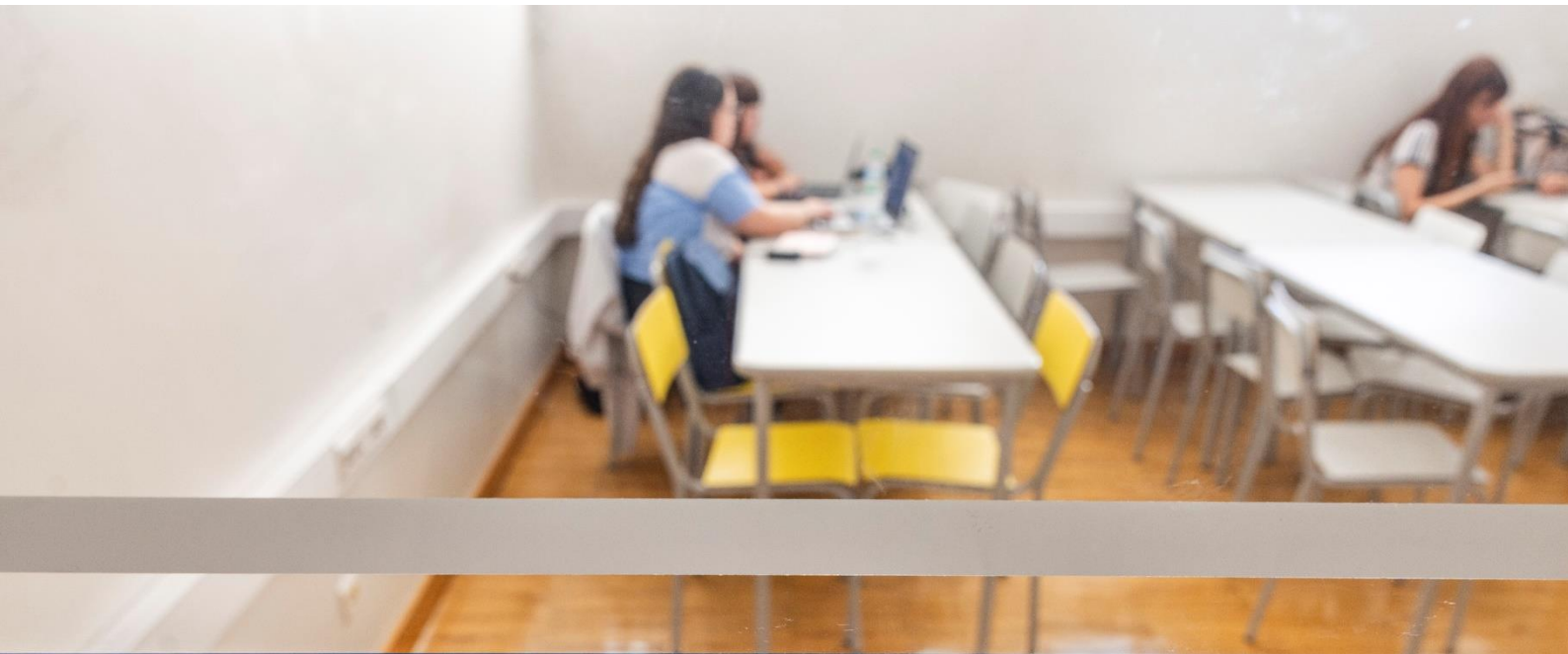
Horário

- 4ª feira das 14h00 às 16h00
- 5ª feira das 9h00 às 12h00

Contactos e Localização

bolsas@santamariasaude.pt

Piso 2 – Gabinete 2.05



**SANTA MARIA
HEALTH SCHOOL**
Escola Superior Saúde Santa Maria

Refeitório

A **SMHS** disponibiliza-te dois espaços de refeição equipados com todos os equipamentos necessários para que nunca passes fome.

Piso 0

Neste piso poderás encontrar vários microondas, máquinas de vending com sandes, refeições, bebidas, snacks e café.

Piso -1

Neste piso poderás encontrar, também, vários microondas, máquinas de vending e um frigorífico partilhado pelos estudantes.

Parcerias

No âmbito do protocolo de cooperação entre a **SMHS** e os diferentes **parceiros** poderás desfrutar de condições especiais. **Para usufruíres destes descontos, basta apresentares o teu cartão de estudante nos respetivos locais.**

Alimentação

- **Gaveto Café** – <https://share.google/DGhpmheZJEdgmmqql>

5% sobre o valor menu de almoço

- **Novo Damião** – <https://share.google/z26LzicbYc0InJ5Kd>

Menu pequeno-almoço: pão com manteiga + meia de leite – 1,85€; **ou**
pão com manteiga + café – 1,65€

Menu de almoço: sopa, prato e bebida = 7€

- **Caccau** – <https://share.google/IsEYUdB7Kjub36is4>

Menu de almoço: sopa, prato e bebida= 8€

Lanche: bebida + sande mista/croissant misto/lanche= 3€

- **Suzume** – <https://share.google/AyfCFfgtGbs3BQCUn>

Poke + bebida= 9€

15 peças + bebida= 10€

- **Confeitaria Divinal 2** –

<https://share.google/qCQtAlmW05wqelaUp>

Menu de almoço: sopa, prato e bebida = 8€

- **Comfort Cakes** – <https://share.google/JuRCAG4BewWcDdvQG>

Desconto de 15 % sobre o valor total das refeições de almoço;

Desconto de 15 % sobre o valor dos restantes serviços de restauração;

- **Flor de São Brás** – <https://share.google/wE3iCw5zuEpK0ROO6>

Menu de almoço: sopa, prato e bebida = 7€

No âmbito do protocolo de cooperação entre a **SMHS** e o **Hospital de Santa Maria** poderás, ainda, desfrutar da cantina e dos bares do Hospital, caso não tenhas almoço. Terás à tua disposição almoços e jantares com pratos variados e a preços acessíveis.

Horário da Cantina do Hospital de Santa Maria

- 2ª a 6ª feira das 08h00 às 12h00 e das 14h30 às 21h00



Alojamento

- **Livensa Living** – <https://share.google/SO9qLuanxEHvMx9Ep>

Desconto de 200€ (duzentos euros) aplicável aos contratos de Academic Year ou Full Year, a deduzir de forma fracionada ou integral na primeira mensalidade/caução, conforme contratualizado individualmente com o estudante – **para usufruíres deste desconto utiliza o seguinte código: POR_ESSSM_AY**

Desconto de 150€ (cento e cinquenta euros) aplicável aos contratos de semestres, nos mesmos termos da sublínea anterior – **para usufruíres deste desconto utiliza o seguinte código: POR_ESSSM_SM**

Desporto

- **Academia Skills** –
<https://maps.app.goo.gl/qGn7MkaSZ6KdJfV5A;%20treino.na.skills@gmail.com>

10% de desconto em mensalidades, treinos de Personal Trainer, quotas ou inscrições.

Santa Maria Solidária – Voluntariado

O **Santa Maria Solidária (SMS)** é o programa de voluntariado da **Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria**. Este programa tem como objetivo criar uma cultura de voluntariado que envolva toda a comunidade académica, de forma a estimular o espírito de responsabilidade social entre todos, permitindo a cada um ser membro ativo na comunidade em que se insere. O SMS insere-se na estratégia de promoção e desenvolvimento de capacidades e competências de vida destinado a estudantes, docentes e pessoal de administração e serviços da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria.

Formação

Os/as voluntários/as têm de realizar uma formação obrigatória abordando as seguintes temáticas:

- Relações interpessoais em contexto de prestação de cuidados de acompanhamento e conforto;
- Gestão de expectativas;
- Definição do papel de voluntário/a;
- Discussão sobre possíveis dilemas que poderão encontrar no voluntariado.

Podes encontrar toda a informação sobre oportunidades de voluntariado internas (organizadas pela Santa Maria Health School) e externas (organizadas pelos parceiros da Santa Maria Health School) no [site da SMHS](#).



Aluguer de cacifos

Na **SMHS** existe um número limitado de cacifos para uso exclusivo dos estudantes distribuídos da seguinte forma: 36 no piso 0 e 36 no piso - 1.

Os cacifos são atribuídos pelo responsável do serviço de Atendimento Geral, após o cumprimento dos passos estabelecidos no Regulamento para Atribuição de Cacifos (disponível no website da ESSSM).

O aluguer de cada cacifo é atribuído, obrigatoriamente, a quatro estudantes com a responsabilidade de efetuarem a devida manutenção, sendo com estes alunos que os serviços entrarão em contacto sempre que necessário.

O que devo fazer para alugar um cacifo?

É simples. Basta juntares-te a mais três amigos e preencherem o formulário online disponível no website da [SMHS](#).

O aluguer dos cacifos tem a duração de um ano letivo. **O pagamento deverá ser efetuado, nos Serviços Financeiros.**

Seguro Escolar

Os/AS estudantes encontram-se abrangidos pela **Apólice n.º 008220416**. Em caso de acidente escolar e/ou durante a realização de estágio, **o/a sinistrado/a deverá dirigir-se a um Hospital Público ou ao Hospital de Santa Maria (Porto)** para receber assistência médica.

Após o atendimento, deverá contactar os Serviços Financeiros, de forma a dar início ao processo de acionamento do seguro escolar.



Dia da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)

A 4 de outubro comemora-se o Dia de S. Francisco, data importante para toda a comunidade da **Província Portuguesa das Franciscanas Missionárias de Nossa Senhora**, à qual a **SMHS** se une nas suas comemorações, dando-lhe especial relevo por assinalar também o Dia da Escola.

A história da **SMHS** faz-se também através do percurso dos seus diplomados, razão, pela qual, lhes é dedicado o Dia da Escola, como marco da sua entrada no mundo profissional. É também neste dia que realizamos a cerimónia de entrega das cartas de curso aos **diplomados da SMHS**.

É um dia festivo e que não vais esquecer! Estás preparado/a para criar memórias inesquecíveis?



Associação de Estudantes (AE)

A **Associação de Estudantes da SMHS** assume-se como o elo entre os estudantes e a vida académica. Temos como principal objetivo ajudar-te, e a todos os estudantes, durante o teu percurso académico e a tua vida boémia.

Fardas dos cursos

Cada curso tem o seu fardamento específico e é connosco que vais poder encomendar todos os teus materiais, que serão indispensáveis durante os próximos anos.

Enfermagem

- Bata;
- Farda hospitalar composta por umas calças e uma túnica branca;
- Crocs.

Fisioterapia

- Pólo;
- Fato de treino composto por calças e casaco.

Terapia Ocupacional

- Pólo;

- Fato de treino composto por calças e casaco.

Gerontologia e Cuidados de Longa Duração

- Farda hospitalar composta por umas calças e uma túnica cinzenta;
- Crocs.

Concursos

Ao longo do ano realizamos vários concursos, mas aquele que te vai tornar famoso na **SMHS** é o “**Concurso de melhor Sweat**” que te vai identificar numa das melhores semanas da tua vida e na vida de um estudante, a Queima das Fitas do Porto.

Desporto

A tua **Associação de Estudantes** participa nos **Campeonatos Académicos do Porto (CAP)** com várias modalidades desportivas e precisa sempre de novos colegas para formar novas equipas.

Para participares, basta dirigires-te à tua **AE**, inscreveres-te, apareceres nos treinos, vestires a camisola e representares a melhor **Associação de Estudantes** do País. Para além de manteres a tua forma física e preservares a tua a saúde, tens a oportunidade de conhecer as equipas das outras faculdades e viajar pelo país se lebares as nossas equipas aos **Campeonatos Nacionais Universitários (CNU's)**.

Informações AE

Todas as novidades como horários, atividades ou festas, são transmitidas pelo e-mail institucional da **AE** e no nosso [Instagram](#) para ficares sempre a par de tudo!

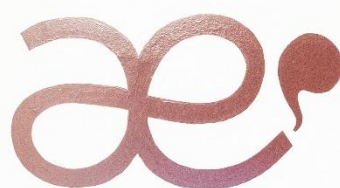
Segue-nos em [@ae.esssm](#)

Conta connosco para te proporcionarmos festas, convívios, formações, workshops, para te ouvirmos e fazermos chegar as tuas palavras a toda a comunidade da **SMHS**.

Contactos e Localização

associacao.estudantes@santamariasaude.pt

Piso 0 – Traseiras



Escola Superior
Saúde de Santa Maria



Tuna da Escola Superior de Saúde de Santa Maria

Fundada a 28 de Outubro de 2002 e apadrinhada pela Tuna da Universidade Católica Portuguesa – Porto, a 12 de Novembro de 2005, esta *Mui Nobre* Tuna já conta com 19 anos de existência.

Percorrendo terras vizinhas, encantando donzelas de toda a Europa, conquistamos as noites londrinas, os canais Venezianos, os moinhos holandeses, o glamour francês, o esplendor de um pôr-do-sol a desaparecer no horizonte espanhol... Com a dedicação, desta que é uma das mais idolatradas Tunas, cantamos e encantamos todo um povo simples e rústico da terra que descobriu o Mundo.

À Boémia e Tradição juntamos a Música, um *modus vivendi*, uma língua universal, através da qual transmitimos magia e enfeitiçamos os corações de quem nos escuta.

Mas esta Tuna é bem mais do que uma noite bem passada, mais do que pura boémia e diversão, é um fanatismo que une diferentes personalidades, com um objetivo em comum. É um barco que todos os anos vê as suas tábuas serem repostas e substituídas, mas que sempre rumará pelo mesmo caminho, com a mesma filosofia!

A nossa mui nobre Tuna conta com a organização de vários eventos, desde a tradicional “Churrascada Gente Moça” á apresentação do

nosso mais recente CD “Histórias” ou ao nosso tão querido festival “Gente Moça “. No entanto, não paramos dentro das fronteiras portuguesas, tendo como tradição a realização de uma Digressão Anual.

Ao longo do ano, a nossa mui nobre Tuna também realiza atuações, tanto com o objetivo de animar as ruas do Porto, como em contexto de festival!

Se queres fazer parte de tudo aquilo que aqui conheces-te, dirige-te a um membro da Tuna, aparece a um ensaio!

Horário dos ensaios

- 3ª e 5ª feira a partir das 20h30

Contactos e Localização

tuna@santamariasaude.pt

Piso -1 – Traseiras

PikaTuna – Tuna Feminina da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria

O nosso inconsciente faz-nos sonhar. E há quem diga que “o sonho comanda a vida”.

A 7 de Outubro de 2004, umas enfermeiras de 1/2 tigela tiveram a ousadia de fundar a **Tuna Feminina da Escola Superior de Enfermagem de Santa Maria**, a **Pikatuna**.

Desde então este sonho tem-se tornado numa realidade única.

Nestes 10 anos, realizamos dois Pika Encontro's, sendo que o primeiro foi em 2009 na comemoração do nosso 5º aniversário e o segundo em 2014, comemorando com ele os nossos 10 anos de existência.

Realizamos também a primeira edição do Pikamaster em 2024, de forma a comemorar o nosso 20º aniversário e, no mesmo ano, inauguramos o nosso Rally intitulado de “Pika o Ponto”. Pela altura do Natal, e como manda a tradição, realizamos também o nosso Sarau de Natal.

Realizamos ainda 3 edições do nosso festival entitulado de “Capas D'Ouro”, com realização da primeira a 22 de abril de 2017, a segunda a 26 de outubro de 2019 e a terceira a 10 e 11 de abril de 2026.

Diversão, música, kumbibio, muita energia e espírito Tuna e são os principais ingredientes que tornam todos estes eventos memoráveis.

Na entrada do ano letivo 2016/2017 e devido à alteração do nome da instituição a que pertencemos, adotamos a designação de **PikaTuna – Tuna Feminina da Escola Superior de Saúde de Santa Maria.**

Prémios

Fomos presenteadas e distinguidas nos mais diversos festivais com prémios como:

- Melhor tuna; Tuna mais tuna;
- Melhor solista; Melhor serenata;
- Melhor estandarte; Melhor Pandeireta;
- Melhor original; Melhor claque;
- Melhor instrumental.

Além de todos os Festivais, marcámos também presença em Encontros de Tunas, Atuações Solidárias, Casamentos, entre outros eventos.

Acima de tudo somos amigas, somos companheiras.... Somos nós, somos Tuna, somos a Pikatuna.

Hoje e sempre a cantar e a encantar com Alma na Voz.

Horário dos ensaios

- 3ª e 5ª feiras das 20h30 às 23h30 na Sala de Convívio.

Contactos e Localização

Email – pikatuna@santamariasaude.pt | Instagram – [_pikatuna](https://www.instagram.com/_pikatuna)



Redes Sociais da SMHS

É aqui que vais encontrar todas as plataformas digitais onde a SMHS está presente.

Aproveitamos para te convidar a seguires e a fazeres parte das nossas redes!

Instagram – [@santamariahealthschool](https://www.instagram.com/santamariahealthschool)

Facebook – [Santa Maria Health School](https://www.facebook.com/SantaMariaHealthSchool)

Tiktok – [Santa Maria Health School](https://www.tiktok.com/@santamariahealthschool)

YouTube – [Santa Maria Health School](https://www.youtube.com/SantaMariaHealthSchool)

LinkedIn – [Santa Maria Health School](https://www.linkedin.com/company/santamariahealthschool)



Informações Gerais

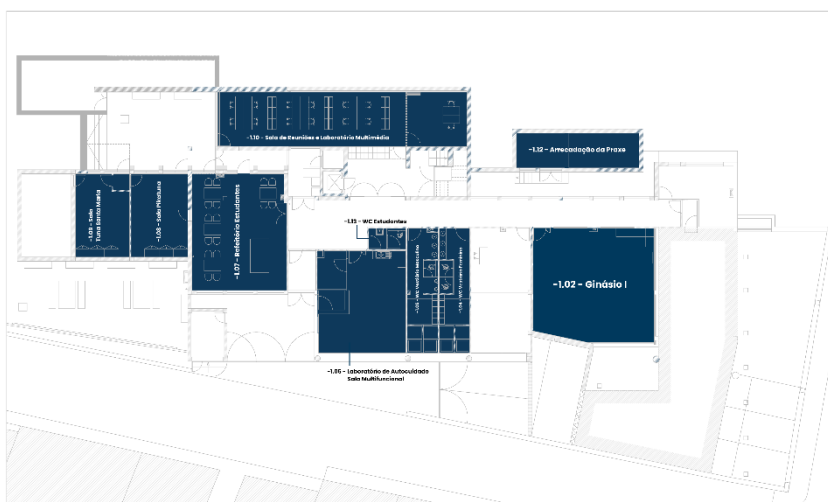
Planta dos pisos da Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS)

Para facilitar a tua integração e orientação na Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS), nas páginas seguintes encontras as plantas dos diferentes pisos da instituição. Nelas poderás identificar a localização dos principais serviços, das salas de aula, dos laboratórios, dos ginásios, dos auditórios e de outros espaços de utilização frequente. Consulta estas plantas sempre que precisares de encontrar um espaço ou de te familiarizares melhor com as instalações.

Piso -1

Legenda

- 1.02 - Ginásio I
- 1.04 - WC Vestiário Feminino
- 1.05 - WC Vestiário Masculino
- 1.06 - Laboratório de Autocuidado Sala de Multifuncional
- 1.07 - Refeitório Estudantes
- 1.08 - Sala Pikatuna
- 1.09 - Sala Tuna Santa Maria
- 1.10 - Sala de Reuniões e Laboratório Multimédia
- 1.12 - Arrecadação Praxe
- 1.13 - WC Estudantes



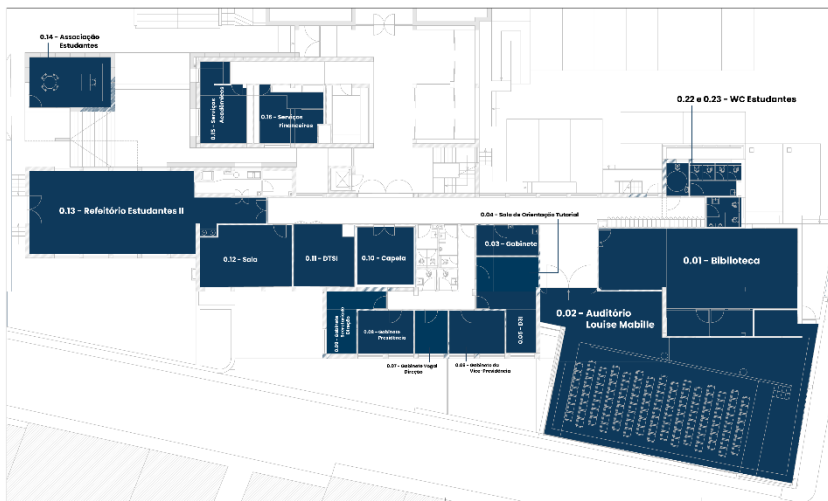
Nota

Legenda com a numeração e designação de salas de aula, laboratórios e espaços académicos.

Piso 0

Legenda

- 0.01 – Biblioteca
- 0.02 – Auditório Louise Mabilhe
- 0.03 – Gabinete
- 0.04 – Sala de Orientação Tutorial
- 0.05 – Departamento de Inovação, Investigação e Internacionalização (D3I)
- 0.06 – Gabinete da Vice-Presidentência
- 0.07 – Gabinete Vogal Direção
- 0.08 – Gabinete Presidência
- 0.09 – Gabinete Secretariado Direção
- 0.10 – Capela
- 0.11 – Departamento de Tecnologias e Sistemas de Informação (DTSI)
- 0.12 – Sala
- 0.13 – Refeitório Estudantes II
- 0.14 – Associação de Estudantes
- 0.15 – Serviços Académicos
- 0.16 – Serviços Financeiros
- 0.22 e 0.23 – WC Estudantes



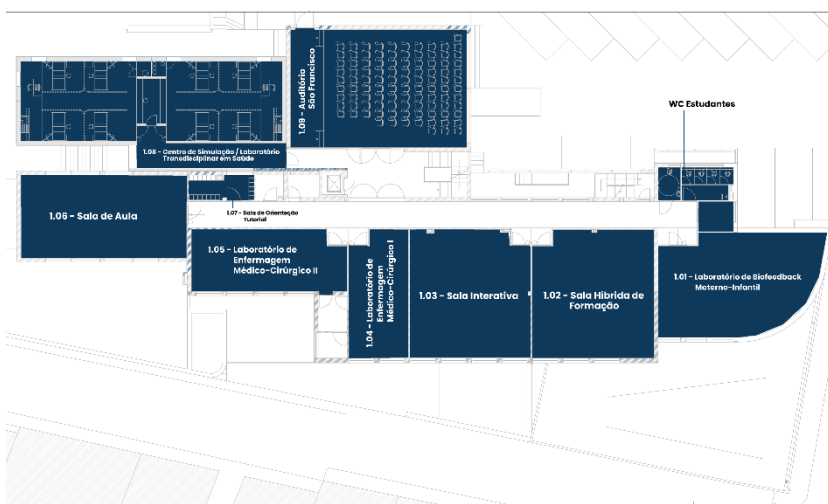
Nota

Legenda com a numeração e designação de salas de aula, laboratórios e espaços académicos.

Piso 1

Legenda

- 1.01 – Laboratório de Biofeedback Materno-Infantil
- 1.02 – Sala Híbrida de Formação
- 1.03 – Sala Interativa
- 1.04 – Laboratório de Enfermagem Médico-Cirúrgico I
- 1.05 – Laboratório de Enfermagem Médico-Cirúrgico II
- 1.06 – Sala de Aula
- 1.07 – Sala de Orientação Tutorial
- 1.08 – Centro de Simulação Laboratório Transdisciplinar em Saúde
- 1.09 – Auditório de S. Francisco



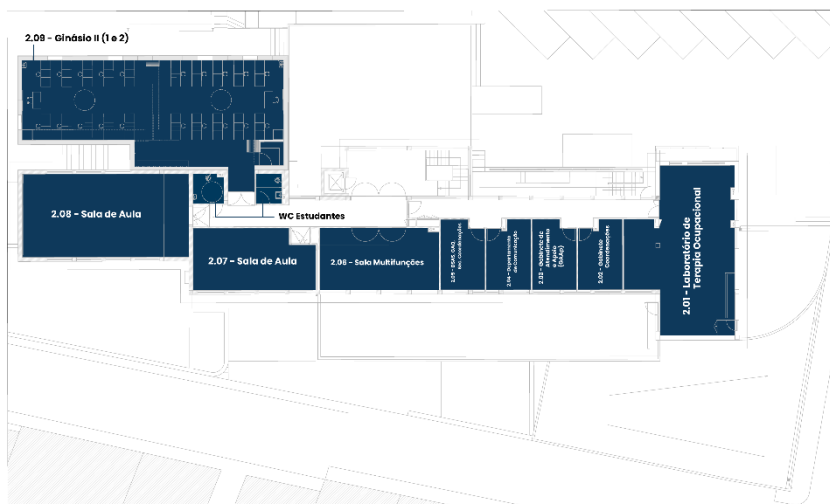
Nota

Legenda com a numeração e designação de salas de aula, laboratórios e espaços académicos.

Piso 2

Legenda

- 2.01 - Laboratório de
Terapia Ocupacional
- 2.02 - Gabinete de Coordenações
- 2.03 - Gabinete de Atendimento
e Apoio (GAAP)
- 2.04 - Departamento de
Comunicação
- 2.05 - Departamento de Serviços de
Ação Social (DSAS)
Gabinete de Avaliação e
Qualidade (GAQ)
Secretariado das
Coordenações
- 2.06 - Sala Multifunções
- 2.07 - Sala de Aula
- 2.08 - Sala de Aula
- 2.09 - Ginásio II (1 e 2)

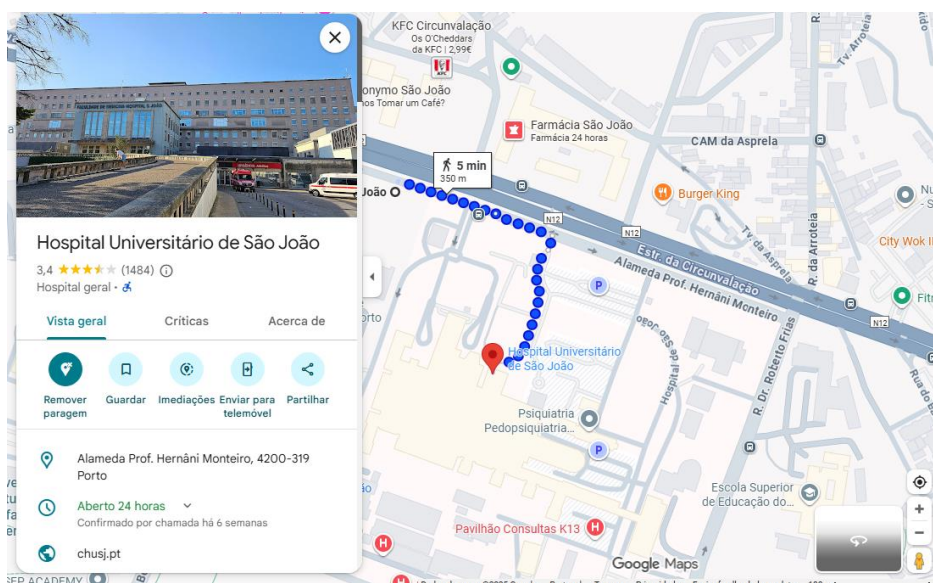


Nota

Legenda com a numeração e designação de salas de aula, laboratórios e espaços académicos.

UC de Anatomia – O que preciso de saber?

A forma mais fácil de chegar à FMUP é através da Linha Amarela do Metro do Porto, em direção ao Hospital São João, onde deverás sair na paragem que tem o mesmo nome do Hospital. Depois de saíres do metro deverás caminhar até à entrada da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP). Podes consultar o trajeto na imagem abaixo:



Depois de entrares na área do Hospital do São João, deves descer a rampa para entrares no edifício principal. De seguida, caminhas sempre em frente até à zona dos elevadores e das máquinas de *vending*. Ao chegares a esse local, viras à direita e sobes as escadas até ao andar de cima. De seguida, viras à esquerda duas vezes. Segues as linhas coloridas até ao local onde se encontram os seguranças. Quando chegares aos seguranças, encontrarás um corredor e do teu lado esquerdo haverá uma porta que dirá: “Teatro Antómico”. Caso necessites, podes perguntar aos seguranças onde é o teatro anatómico.

Notas importantes:

A 1ª aula teórica (de apresentação) é sempre realizada na Santa Maria Health School – Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS).

Os estudantes das Licenciaturas em Enfermagem, Fisioterapia e Terapia Ocupacional têm aulas em conjunto. No primeiro momento, serão divididos pelas diferentes salas, onde será explicada a dinâmica das aulas desta Unidade Curricular (UC).

Nos dias em que tiveres aulas na FMUP, todo o horário será cumprido no campus. Não haverá aulas, nesse dia, na Escola Superior de Saúde de Santa Maria – Santa Maria Health School.

O uso de bata no Teatro anatómico é obrigatório. Caso não a tenhas contigo, não poderás realizar a aula (em caso de esquecimento, poderão existir batas disponíveis num armário dentro do teatro, mas com um número muito limitado. É preferível não te esqueceres da tua bata).

Curiosidades:

Sabias que uma das características distintivas da FMUP é que as aulas de Anatomia são realizadas com cadáveres? É uma experiência essencial para o teu entendimento da Anatomia humana.

Relativamente ao manuseamento dos cadáveres, é igualmente obrigatório o uso de um par de luvas. Deves trazer luvas de casa ou, em alternativa, podes adquiri-las junto do responsável do teatro anatómico (estas luvas terão um custo associado).

Refeições em dias de Anatomia:

Podes realizar as tuas refeições no Bar da FMUP ou na Galeria Comercial do Campus São João (<https://share.google/JJ2QuLTf7vCo3H4zG>).

É aqui que vais encontrar todos os contactos necessários que te vão acompanhar ao longo do teu percurso académico.

Contactos gerais da SMHS

- 225 098 664
- geral@santamariasaude.pt

Localização da SMHS

- Tv. de Antero de Quental 173/175, 4049-024 Porto -
<https://share.google/s346DDbSeYFHaeBR6>

Secretariado do Conselho de Direção

- secretariado@santamariasaude.pt

Conselho Técnico-Científico

- ctc@santamariasaude.pt

Conselho Pedagógico

- conselho.pedagogico@santamariasaude.pt

Coordenação dos CTesP

- coordenacao.ctesp@santamariasaude.pt

Coordenação do Departamento de Enfermagem

- coordenacao.enfermagem@santamariasaude.pt

Coordenação da Licenciatura em Enfermagem

- coordenacao.lic.enfermagem@santamariasaude.pt

Coordenação do Departamento de Fisioterapia

- coordenacao.fisioterapia@santamariasaude.pt

Coordenação do Departamento de Terapia Ocupacional

- coordenacao.to@santamariasaude.pt

Laboratórios

- laboratorios@santamariasaude.pt



Internet

Pensavas que nos enganavas? Sabemos que vieste diretamente até à última página só para teres acesso à internet e que só depois é que vais ler o teu Manual de Acolhimento.



Agora sim, damos-te a palavra-passe verdadeira:

#AquiSomosFelizes#