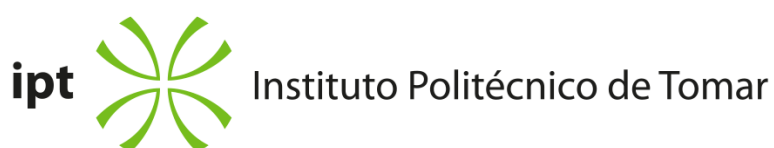




RELATÓRIO Final 2023 Success Journey



IPT > ESTUDANTES > FUTURO

Projeto Success Journey
POCH-02-5312-FSE-000045



Designação do Projeto | SUCCESS JOURNEY

Código do Projeto | POCH-02-5312-FSE-000045

Objetivo Principal: Contribuir para o sucesso escolar dos estudantes que iniciam e frequentam o seu percurso académico no IPT, facilitando a transição e a adaptação ao ensino superior, e prevenindo o abandono escolar

Região de Intervenção | Centro

Entidades Beneficiárias | Instituto Politécnico de Tomar

Data de aprovação: 17.01.2023

Data de início: 02.12.2022

Data de conclusão: 30.11.2023

Custo total elegível: 200.000,00€

Apoio Financeiro da União Europeia: 170.000,00€

Apoio Financeiro Público Nacional: 30.000,00€

Principais Indicadores:

- Atividades realizadas na operação (O.10.01.20.P): 5;
- Taxa de realização das atividades planeadas na operação (R.10.01.20.P): 100%;
- Aumento da taxa de renovação de inscrições por estudantes inscritos no 1º ano, 1ª vez em ciclos de estudo de formação inicial (R.10.02.07.P): 13,14%;
- Aumento do nº médio de ECTS concluídos por estudantes inscritos no 1º ano, 1ª vez em ciclos de estudos de formação inicial (R.10.02.08.P): 9,56

Índice

Preâmbulo.....	4
Introdução.....	4
1 - Objetivos definidos pelo IPT	5
2 - Enquadramento do Projeto	5
3 - Coordenadores Gerais da Operação	6
Atividade 1 Acompanhamento e Monitorização do Projeto.....	7
Atividade 2 Mentoria.....	13
Atividade 3 Tutoria	47
Atividade 4 Encontros Académicos	53
Atividade 5 Comunidade Académica.....	71

Preâmbulo

Como Preâmbulo devemos referir que, salvo melhor e mais Doute opinião, a janela temporal para a concretização de todas as atividades constantes da memória descritiva do projeto Success Journey ficou afetada pela demora na contratação de alguns recursos essenciais à operacionalização do mesmo.

A nível do apoio psicopedagógico e desenvolvimento de uma aplicação de contacto (app), os contratos para os serviços só ficaram concluídos em junho de 2023, uma vez que se tem de cumprir procedimentos de contratação pública, o que veio prejudicar a linha temporal da concretização de algumas das ações previstas e necessariamente a adaptação de outras.

De facto, as atividades, dinâmicas e ações previstas, na memória descritiva foram muito ambiciosas para um espaço temporal tão curto, sendo, porém, de realçar que as todas as ações realizadas tiveram um resultado muito positivo.

Quando analisamos as ações previstas em cada uma das 5 atividades do projeto, de acordo com o ponto 3 da memória descritiva, podemos verificar que os KPIs foram alcançados, com ligeiras alterações/adaptações por razões inimputáveis ao projeto, tal como se refere anteriormente. Há a salientar que a equipa do projeto guiou-se pelas ações previstas no ponto 3 da memória descrita, havendo algum desfasamento com a tabela apresentada no mesmo documento, no ponto 8.2.

Introdução

O presente relatório tem como objetivo reportar as atividades do projeto SUCCESS JOURNEY com início a 2 de dezembro de 2022, e término a 30 de novembro de 2023 que teve como objetivo principal contribuir para o sucesso escolar dos estudantes que iniciam e frequentam o seu percurso académico no IPT, facilitando a transição e a adaptação ao ensino superior, prevenindo o abandono escolar.

1 - Objetivos definidos pelo IPT

O IPT assume como missão: a expansão do acesso ao saber e sua divulgação em benefício das pessoas e da sociedade, através da investigação e do ensino; a participação ativa na construção de um espaço europeu de investigação e educação e de um modelo de desenvolvimento regional assente na criação, inovação e valorização do conhecimento científico e tecnológico.

Com mais de 30 anos de existência e uma oferta formativa de cursos de Técnicos Superiores Profissionais (cTeSP), Licenciaturas, Pós-Graduações e diversos Mestrados nas mais variadas áreas, o IPT tem feito todos os esforços para responder de forma positiva e eficaz aos desafios que lhe são apresentados. Para tal, o IPT tenta dotar-se de instrumentos e meios altamente inovadores e dinamizadores através de parcerias com empresas e entidades, de diversas iniciativas de cariz científico-tecnológico, bem como de laboratórios modernamente equipados nas áreas que lecionam e áreas onde tem competência comprovada. Outra das apostas do IPT é o seu corpo docente constituído por profissionais capazes, empenhados e altamente qualificados, que participam em diversos projetos de investigação quer nacional quer internacional.

O IPT tem uma estratégia de oferta educativa, norteadada pela combinação de cursos profundamente enraizados na realidade económica regional, nomeadamente, na perspetiva das tecnologias e da adequação das competências dos estudantes às necessidades do mercado de trabalho.

2 - Enquadramento do Projeto

O panorama atual, particularmente, a organização do mercado de trabalho e as suas exigências, implica cada vez mais qualificações e competências aos seus trabalhadores. Este dado reforça a importância do papel das Instituições de Ensino Superior no futuro dos seus estudantes. Desta forma, surge-se imperativo a criação de modelos e estratégias de combate ao abandono escolar e ao insucesso académico.

No seguimento do anterior exposto, surgiu o projeto Success Journey que contempla cinco atividades de promoção do sucesso escolar e contra o abandono escolar. As

atividades desenvolvidas foram de carácter pedagógico, de promoção de bom ambiente académico e de entreaajuda no seio do ensino superior.

3 - Coordenadores Gerais da Operação

Equipa de Coordenação e Gestão- Projeto

Coordenação de Projeto

Susana Isabel Caetano Domingos (2 dezembro 2022 até 11 de maio 2023)	Professora Universitária
Marta Margarida Santos Dionísio (12 de maio de 2023 a novembro de 2023)	Professora Universitária

Coordenação das Atividades

1 - Acompanhamento e Monitorização do Projeto

Susana Isabel Caetano Domingos	Professora Universitária
--------------------------------	--------------------------

2 - Mentoria

Rita Ribeiro de Carvalho Ferreira Anastácio	Professora Universitária
---	--------------------------

3 - Tutoria

Paula Alexandra da Cruz Silva Almeida	Professora Universitária
---------------------------------------	--------------------------

4 - Encontros Académicos

Marta Margarida Santos Dionísio	Professora Universitária
---------------------------------	--------------------------

5 - Comunidade Académica

Susana Isabel Caetano Domingos	Professora Universitária
--------------------------------	--------------------------

Atividades

O projeto baseia-se em cinco atividades, todas em linha com os objetivos traçados pelo Politécnico, e que apresentam coerência com os diversos objetivos estabelecidos. Apresenta-se, de seguida, as ações realizadas em cada uma das cinco atividades, encontrando-se em anexo ao presente relatório as evidências e todo o material complementar a cada ação. O desenvolvimento dos KPIs previstos na Memória

Descritiva do Projeto, os quais correspondem às atividades realizadas durante o decorrer do projeto, revelaram-se eficazes no cumprimento dos indicadores.

Consideramos ainda que embora tenhamos executado o projeto da melhor forma possível, em termos de tempo, recursos e esforço despendido, o número de estudantes que participaram nas atividades melhorou significativamente ao longo do projeto com a envolvimento das organizações estudantis na disseminação da mensagem acerca da importância da prevenção do abandono e promoção do sucesso, que se concretizou no envolvimento e participação de mais estudantes nas diversas atividades.

Do mesmo modo, a redução do número de estudantes que abandonaram a instituição demonstra o impacto positivo que as atividades tiveram junto dos mesmos.

Acresce salientar que as ações desenvolvidas tiveram como base aquelas que se encontram no ponto 3 da memória descritiva, que se refere à descrição detalhada das 5 atividades, havendo algum desfasamento em relação ao que se encontra no ponto 8.2. no que diz respeito aos KPIs.

Atividade 1 | Acompanhamento e Monitorização do Projeto

Coordenadora: Susana Domingos

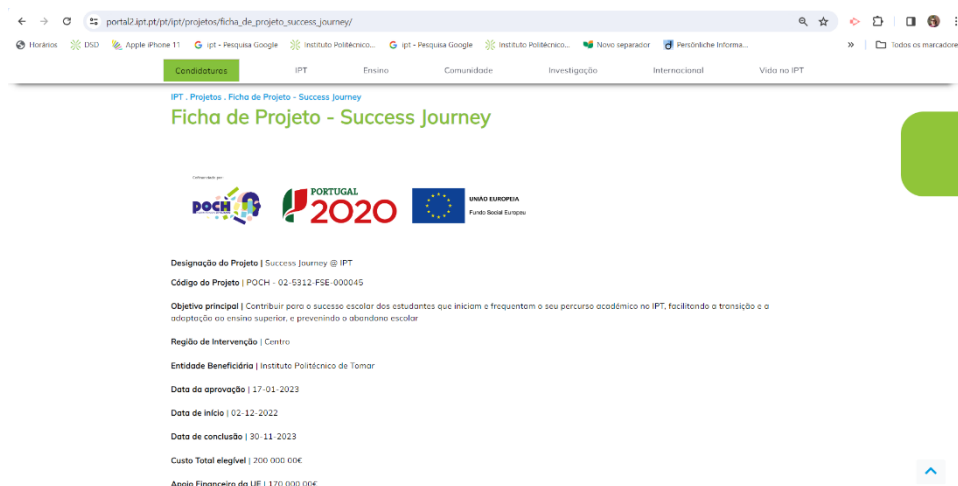
Membros: Elisabete Ferreira | Helena Damas | Tânia Matos | Tânia Marques | Rosa Nico
| Maria de Lurdes Silva

A atividade de acompanhamento do projeto contribuiu para a otimização do mesmo, tanto a nível operacional, como técnico-científico e/ou financeiro. Foram desenvolvidas atividades de acompanhamento técnico e de gestão do projeto. A coordenação global do projeto foi realizada a partir desta atividade que contemplou:

- a elaboração e organização do dossier financeiro da operação, à prestação de informação sobre os pedidos efetuados no âmbito do projeto;

- a preparação e informação para a submissão da execução física e financeira, com reporte a 30 de novembro de 2023;
- a monitorização da execução financeira da operação;
- a prestação de informação ao responsável da operação sobre as regras de informação e comunicação e da informação do projeto a constar no website do IPT;

https://portal2.ipt.pt/pt/ipt/projetos/ficha_de_projeto_success_journey/



- a elaboração semestral de relatório técnico de acompanhamento e monitorização do projeto, com a avaliação do cumprimento dos objetivos do projeto, avaliação das condicionantes e formas de ultrapassar as mesmas e a avaliação da execução dos indicadores da operação.
- a realização de 2 relatórios (intercalar e final), sendo que o relatório intercalar integrou o pedido de reembolso de 2021, e o final é o presente que integra o pedido de saldo.

Não se tendo verificado a necessidade de submissão de pedidos de alteração ao projeto, há, no entanto, a salientar o seguinte:

- devido ao facto de a Doutora Susana Domingos estar de baixa médica a partir do dia 11 de maio de 2023, a Coordenação Científico Pedagógica do Projeto passou para a Doutora Marta Dionísio a partir dessa data e manteve-se até ao final do projeto (despacho em anexo). Consequentemente houve também alteração em relação aos membros adstritos a cada uma das atividades, as quais se encontram na descrição das mesmas ao longo do presente relatório.
- houve a necessidade de aumentar a equipa devido ao número elevado de ações a desenvolver. Desta forma, a partir de janeiro de 2023 entraram 2 novos membros na equipa do projeto sendo estes Maria da Conceição Correia Salvado Pinto Pereira Barras Romana (Atividades 2, 3, 4 e 5) e Maria de Lurdes Lopes Ferreira da Silva (Atividade 1).

No âmbito desta atividade foram realizados 2 inquéritos, tal como previsto na atividade 1, apresentando-se de seguida os resultados dos mesmos.

- Realização de um inquérito por Atividade após o término do projeto, dirigido aos Coordenadores das Atividades, no sentido de perceber qual o grau de satisfação referente ao Apoio da Coordenação Geral, à Comunicação, ao apoio Administrativo e ao Envolvimento da Comunidade Académica:

1. Na qualidade de coordenador(a) de Atividade do projeto Success Journey indique o grau de satisfação relativamente aos seguintes pontos:

[Mais Detalhes](#)

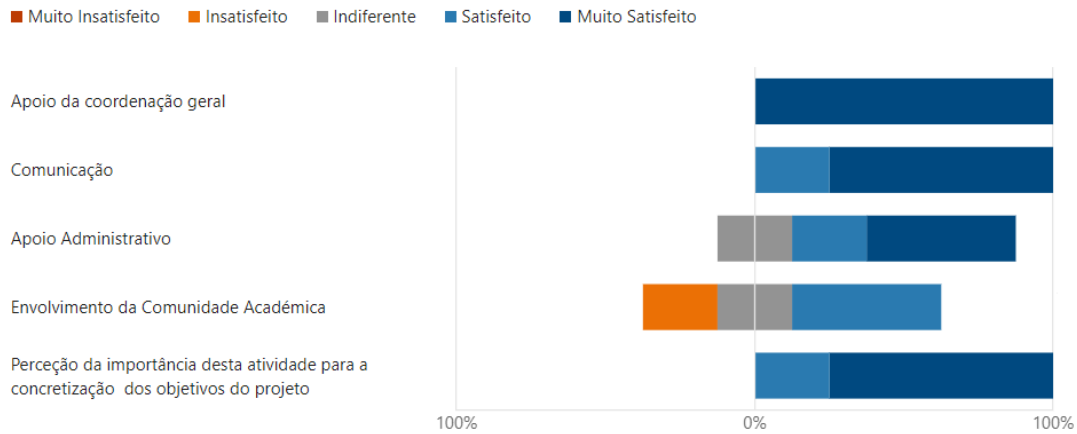


Figura 1 - Grau de satisfação dos Coordenadores das Atividades.

Foram recebidas duas sugestões de melhoria:

- Estratégias que possam envolver toda a comunidade académica nas atividades desenvolvidas. A possibilidade haver um apoio administrativo direto e não um acumular de funções.
 - Programação mais atempada das atividades para maior envolvimento da comunidade.
- Realização de um inquérito Pós-operação, dirigido a todos os membros do projeto Success Journey, no sentido de perceber o grau de satisfação com os resultados do projeto, bem como os desafios sentidos ao longo da sua execução. Em resposta ao questionário, foram obtidas um total de 14 respostas, de pessoas com funções no projeto: 7% Coordenadores da Operação, 27% Coordenadores de atividade, 7% Responsável Financeiro, 33% Docentes, 27% Técnicos.

1. Qual a sua função na operação do projeto Success Journey?

[Mais Detalhes](#)

● Coordenador (a) da Operação	1
● Coordenador (a) de Atividade	4
● Responsável Financeiro	1
● Docente	5
● Técnico	4

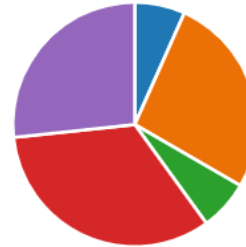


Figura 2 - Funções na operação do projeto.

Relativamente ao grau de satisfação com os resultados do projeto, foi utilizada uma escala de *likert* de 1 a 5 (1-Muito insatisfeito, 2- Insatisfeito, 3 – Indiferente, 4-Satisfeito, 5-Muito Satisfeito): 13,3% dizem-se satisfeitos e 86,7% muito satisfeitos.

2. Qual o seu grau de satisfação com os resultados do projeto Success Journey?

[Mais Detalhes](#)

■ Muito Insatisfeito ■ Insatisfeito ■ Indiferente ■ Satisfeito ■ Muito Satisfeito

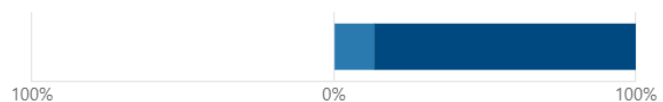


Figura 3 - Grau de satisfação dos membros do projeto relativamente aos resultados.

No que diz respeito aos maiores desafios sentidos ao longo do projeto, foram obtidas as seguintes respostas:

3. Assinale, quais foram para si, os 3 desafios sentidos ao longo do projeto

[Mais Detalhes](#)

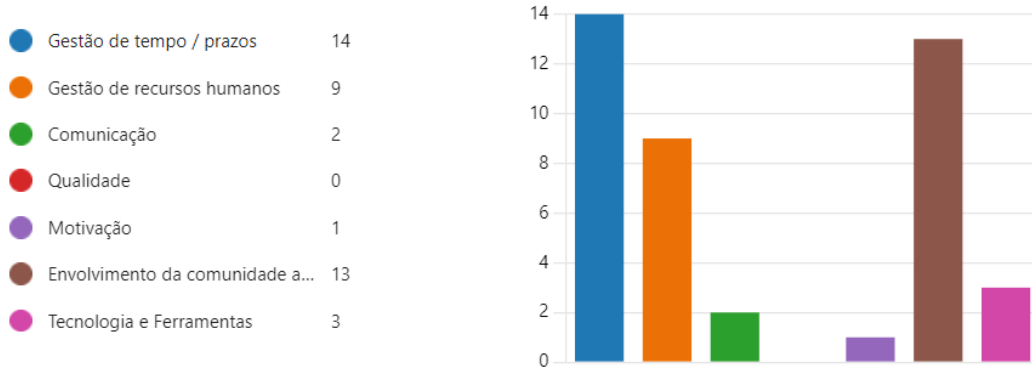


Figura 4 - Maiores desafios sentidos ao longo do projeto.

Conclui-se, assim, que de acordo com o apresentado na memória descritiva do projeto, foram realizadas todas as ações previstas para a Atividade 1 – Acompanhamento e Monitorização do projeto.

Atividade 2 | Mentoria

Coordenadora: Rita Anastácio

Membros: Susana Domingos | Paula Almeida | Manuela Fernandes | Manuela Silva | Pedro Marques | Maria Romana | Marta Dionísio

Data de início: 2 dezembro 2022

Data de fim: 30 novembro 2023

A atividade de mentoria visou apoiar, integrar e acompanhar os novos estudantes de 1º ano/1ª vez no seu percurso académico. O programa de mentoria permitiu promover a integração saudável dos estudantes no IPT nos seus respetivos cursos através de variadas ações implementadas no âmbito do projeto Success Journey.

As ações organizadas almejavam proporcionar aos estudantes melhores condições para Apoio Psicopedagógico, Aconselhamento, Sessões de *One-to-one mentoring*, Apoio Logístico, Apoio na Saúde Física e Mental e Bem-estar e Orientação Pedagógica/Educativa. As ações desenvolvidas tiveram como objetivo comum dotar os estudantes de conhecimentos, estratégias e competências que lhes permitam fazer face às novas exigências académicas, sociais e de desenvolvimento. Enumeram-se de seguida todas as ações previstas na Atividade 2 relativas à Mentoria, com algumas evidências encontrando-se as restantes em anexo ao presente relatório.

1. Um dos recursos humanos externos a contratar para a execução do projeto seria um(a) psicólogo(a), recurso que o IPTomar não conta nos seus quadros atualmente, e que era essencial para a execução de algumas ações da atividade de Mentoria. A prestação de fornecimentos e serviços externos são relacionados com os encargos relativos à realização de sessões de acompanhamento individual e de grupo a toda a comunidade educativa, encontros, seminários e workshops das várias atividades. As principais tarefas deste recurso humano seriam as seguintes:
 - Facilitação de adaptação e integração psicossocial dos novos estudantes;

- Desenvolvimento de competências cognitivas, académicas e profissionais dos estudantes;
- Desenvolvimento de competências sociais e de vida;
- Promoção da educação inclusiva, equitativa e de qualidade para todos;
- Prevenção e promoção da saúde psicológica;
- Aconselhamento psicológico aos estudantes;
- Intervenção em situações de crise e emergência;
- Apoio psicológico ao pessoal docente e não docente;
- Consultoria colaborativa a diversos elementos da comunidade educativa;
- Capacitação psicopedagógica contínua do pessoal docente e não docente;
- Colaboração no processo de autoavaliação do pessoal docente e não docente;
- Articulação com outros serviços e instituições da comunidade

Para este efeito foi necessário contratar os serviços de uma psicóloga, de acordo com os termos legais para tal. Após os respetivos procedimentos foi, então, contratada a psicóloga, Sandra Patrícia da Costa Marques da Silva, que desenvolveu inúmeras ações previstas na atividade 2, mas que inevitavelmente tiveram repercussões nas atividades seguintes pela necessidade de acompanhamento aos estudantes e pelas ações desenvolvidas para trabalhadores docentes e não docentes (Anexo referente à contratação da psicóloga).

2. Foram organizados 23 workshops no total, nos Campi de Tomar e Abrantes enquadrados nas temáticas que se apresentam abaixo, de forma a promover o incremento das competências sociais e emocionais/ desenvolvimento pessoal, como o autoconhecimento e autoconfiança, estratégias de comunicação, criatividade e inovação e trabalho em equipa e inteligência emocional. Desta

forma, ultrapassou-se o número inicial previsto no projeto de 16 workshops. Enumeram-se de seguida todos os workshops realizados quer em Tomar quer em Abrantes, tendo-se optado pela sua realização presencial e assim duplicado várias temáticas para que os estudantes dos 2 campi pudessem usufruir de praticamente todas. Encontram-se em anexo as evidências dos workshops abaixo mencionados.

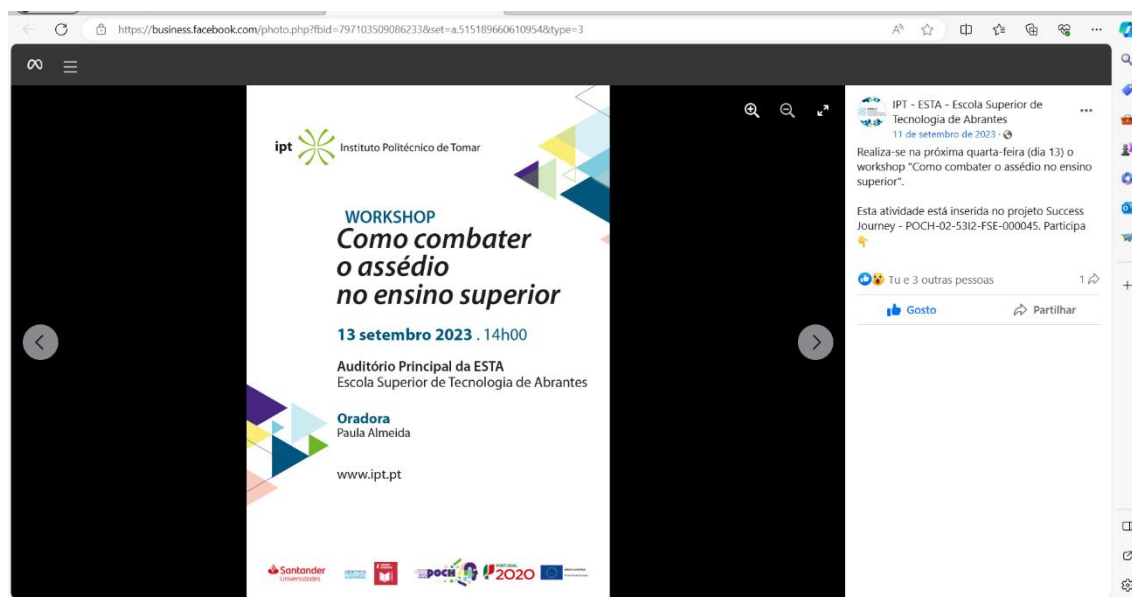
- Organização e Gestão do Estudo – Susana Domingos – 20 abril 2023 – Abrantes. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=694665299330055&set=p.b.100063597729657.-2207520000&type=3>



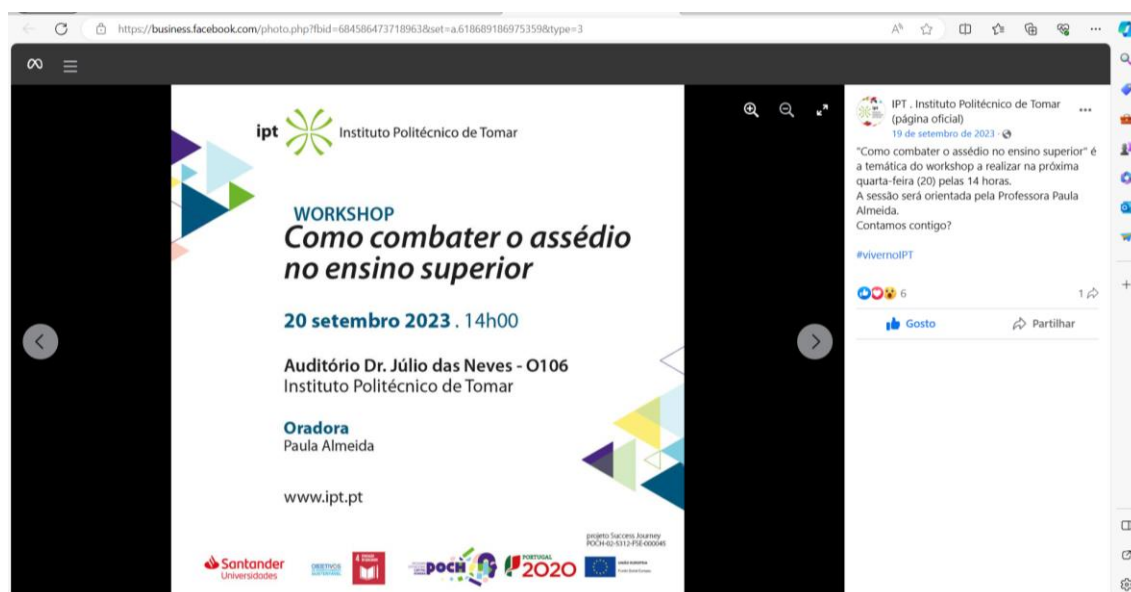
- Como combater o assédio no Ensino Superior – Paula Almeida – 13 setembro 2023 – Abrantes. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://business.facebook.com/photo.php?fbid=797103509086233&set=a.515189660610954&type=3>



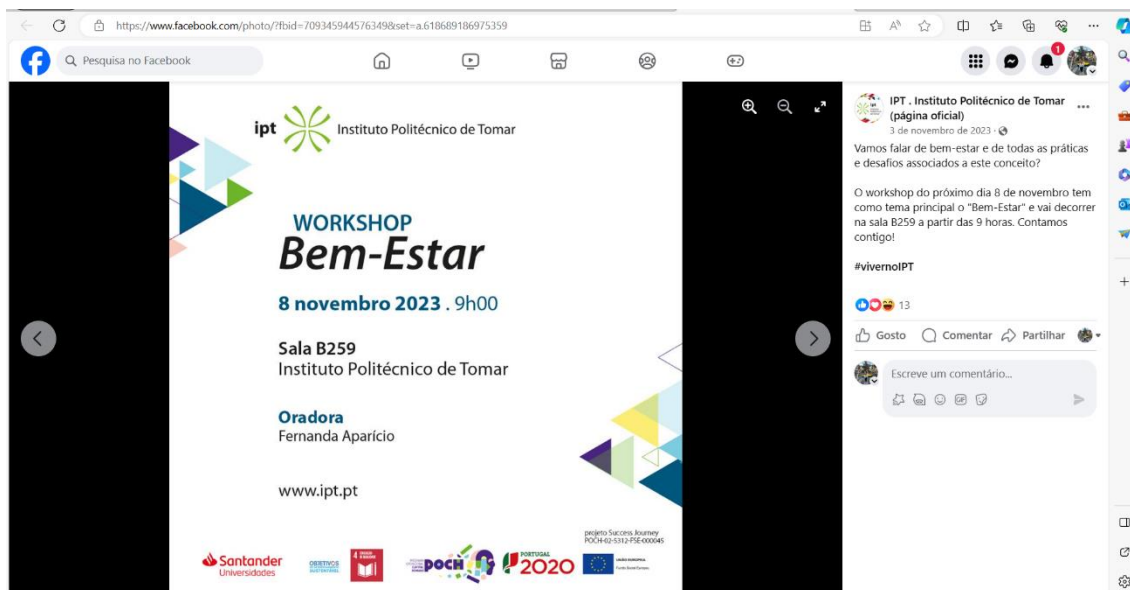
- Como combater o assédio no Ensino Superior – Paula Almeida – 20 setembro 2023 – Tomar. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://business.facebook.com/photo.php?fbid=684586473718963&set=a.618689186975359&type=3>



- Bem-estar – Fernanda Aparício – 8 novembro 2023 – Tomar. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=709345944576349&set=a.618689186975359>



- Como melhorar a gestão das nossas energias – Isabel Ferreira – 27 setembro 2023 – Tomar. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

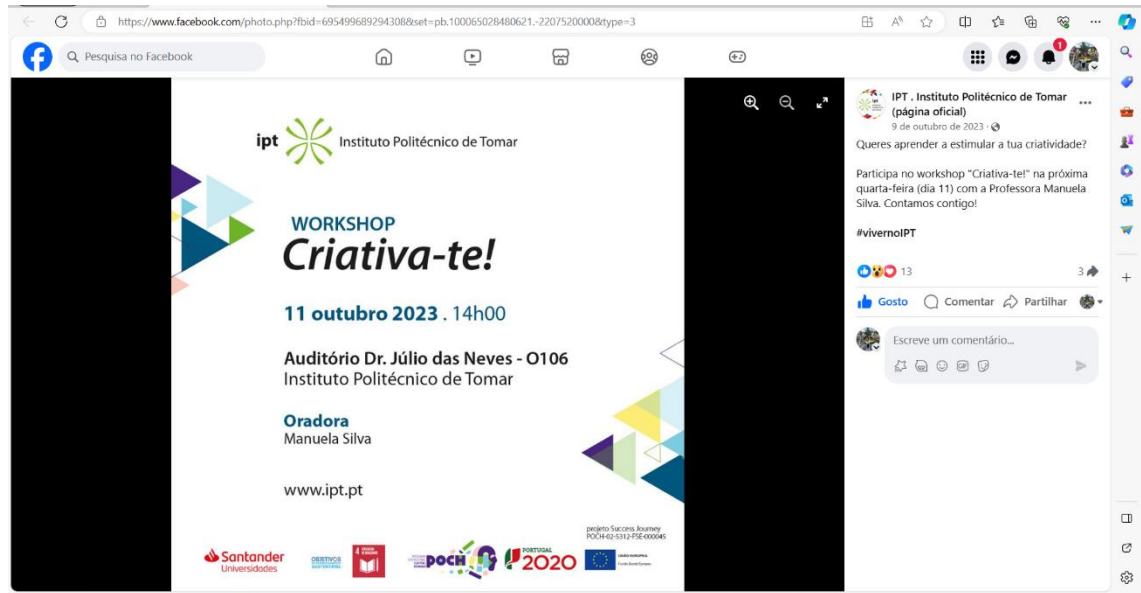
[Instituto Politécnico de Tomar \(ipt.pt\)](https://www.ipt.pt)



- Criativa-te – Manuela Silva – 11 outubro 2023 – Tomar

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=695499689294308&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



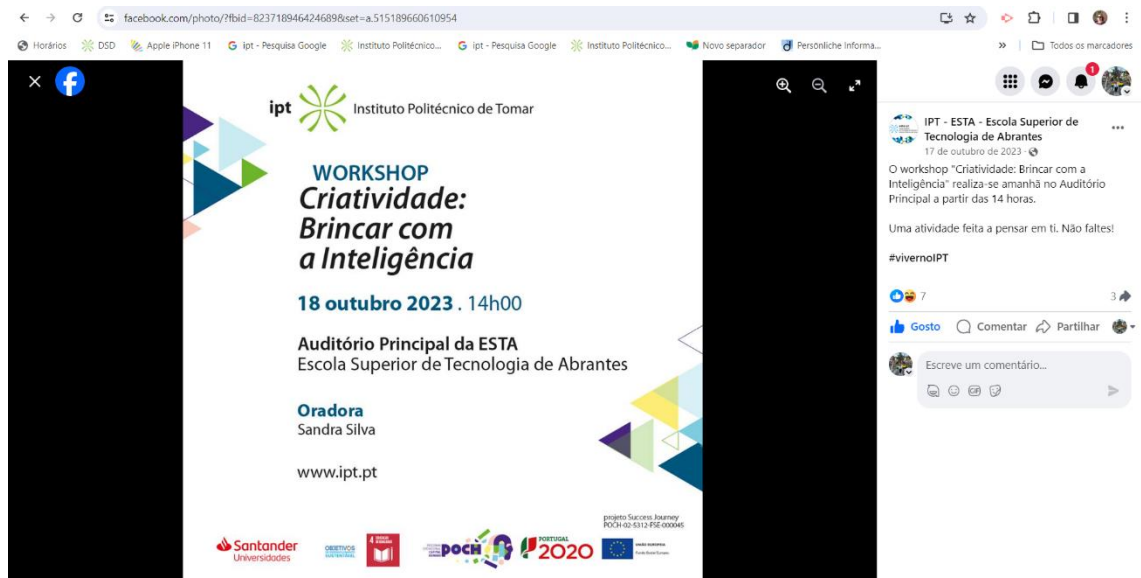
- Criatividade: Brincar com a Inteligência – Sandra Silva – 20 novembro 2023 – Tomar. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=716459130531697&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



- Criatividade: Brincar com a Inteligência – Sandra Silva – 18 outubro 2023 – Abrantes. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://business.facebook.com/IPT.ESTA/posts/pfbid04Wqk8tJWNh5Hj0N5igpqwjJEXNgy4j5Gmhf5KCBsqtqzdEZMvN3jfh1nBSbygs5ml>



- Linguagem Inclusiva – Hermínia Sol – 15 novembro 2023 – Tomar

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=714312114079732&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



- Linguagem Inclusiva – Hermínia Sol – 13 novembro 2023 – Abrantes.

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

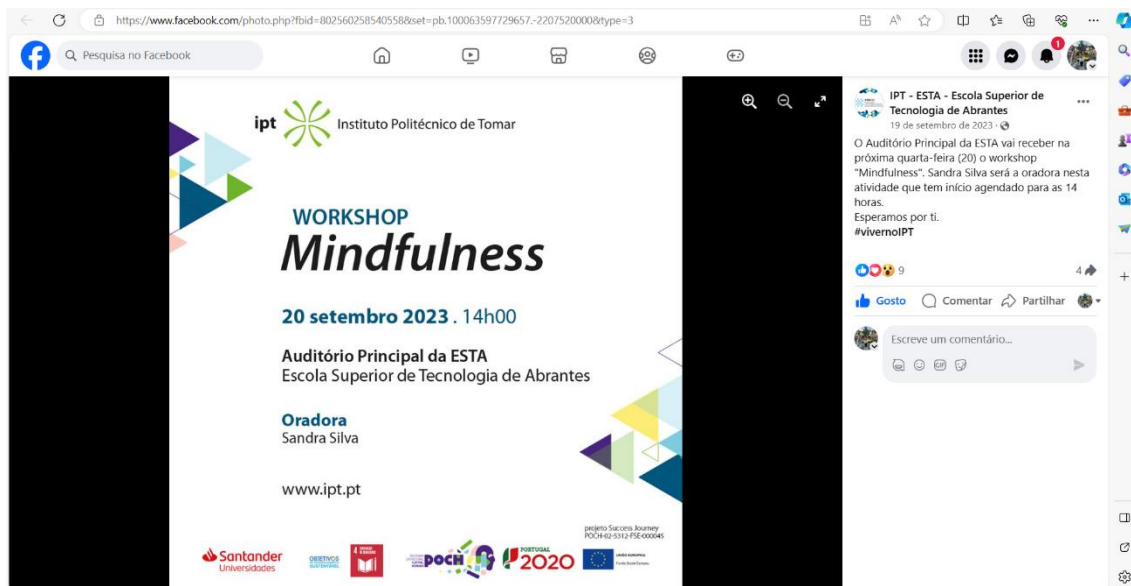
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=838814064915177&set=pb.100063597729657.-2207520000&type=3>



- Mindfulness – Sandra Silva – 20 setembro 2023 – Abrantes

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

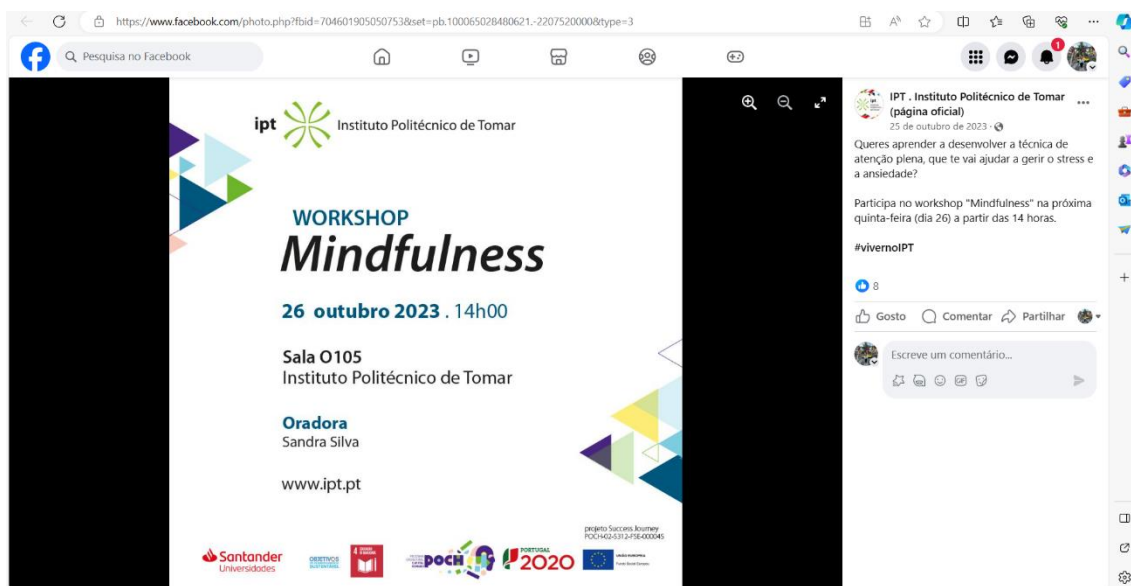
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=802560258540558&set=pb.100063597729657.-2207520000&type=3>



- Mindfulness – Sandra Silva – 26 outubro 2023 – Tomar

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

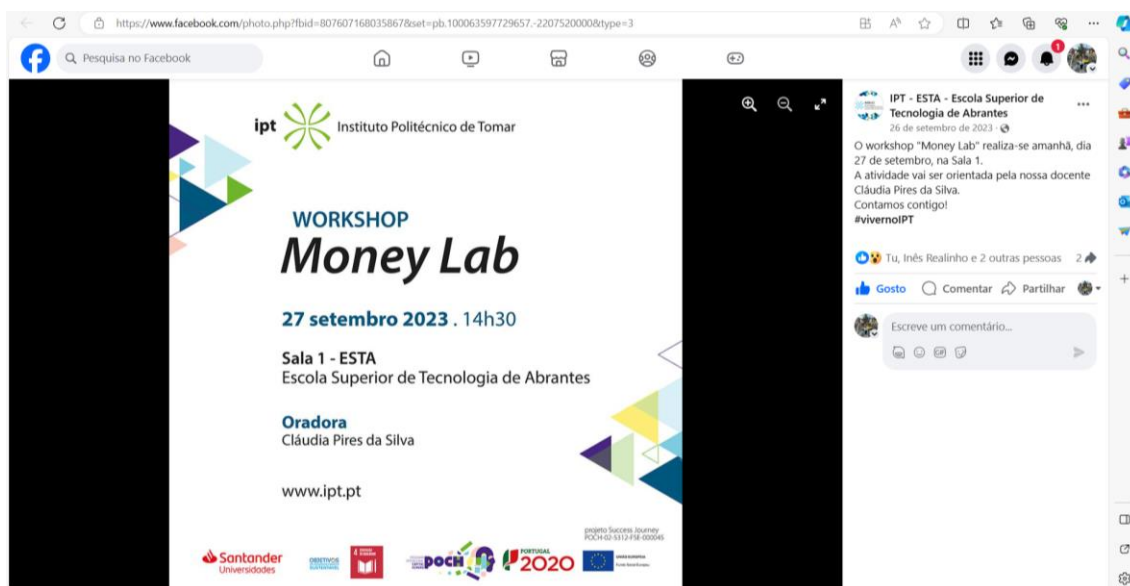
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=704601905050753&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



- Money Lab – Cláudia Pires da Silva – 27 setembro 2023 – Abrantes

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=807607168035867&set=pb.100063597729657.-2207520000&type=3>



- Money Lab – Cláudia Pires da Silva – 18 outubro 2023 – Tomar

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

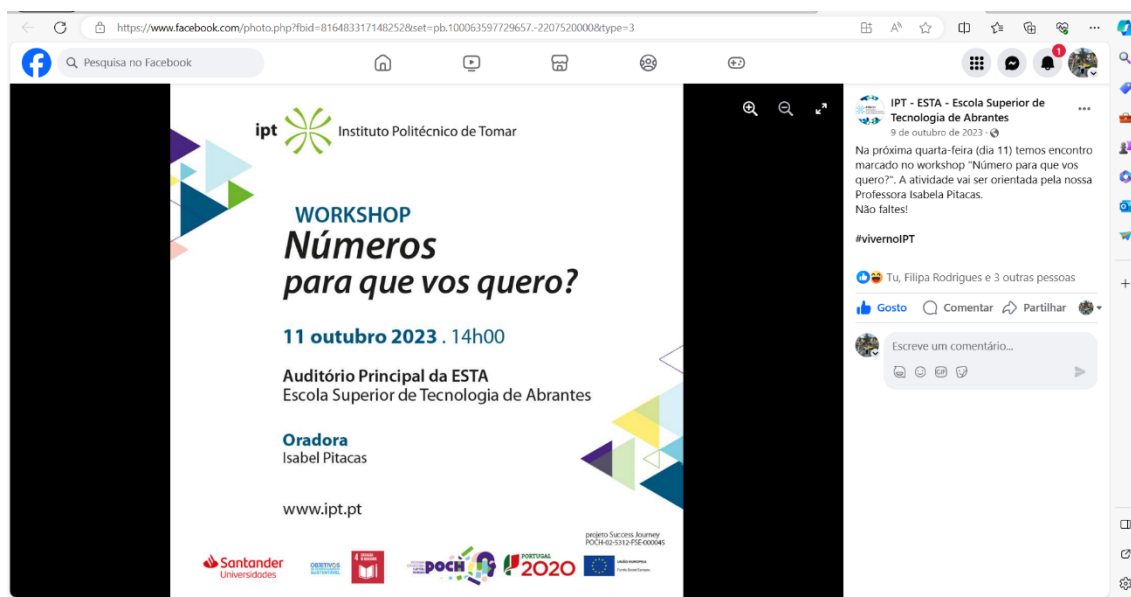
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=700273885483555&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



- Números para que vos quero – Isabel Pitacas – 11 outubro 2023 – Abrantes

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=816483317148252&set=pb.100063597729657.-2207520000&type=3>



- Tempestade de Ideias – Susana Domingos – 24 outubro 2023 – Abrantes

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=827046769425240&set=pb.100063597729657.-2207520000&type=3>



- Tempestade de Ideias – Susana Domingos – 13 setembro 2023 – Tomar

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

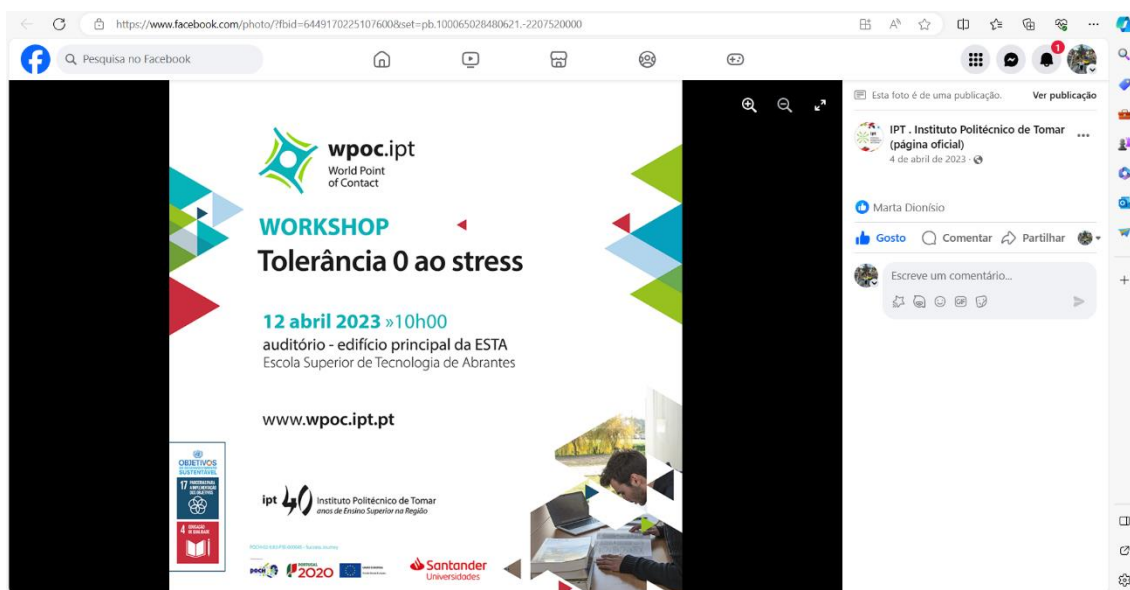
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=680909150753362&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



- Tolerância Zero ao Stress – Susana Domingos – 12 abril 2023 – Abrantes

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

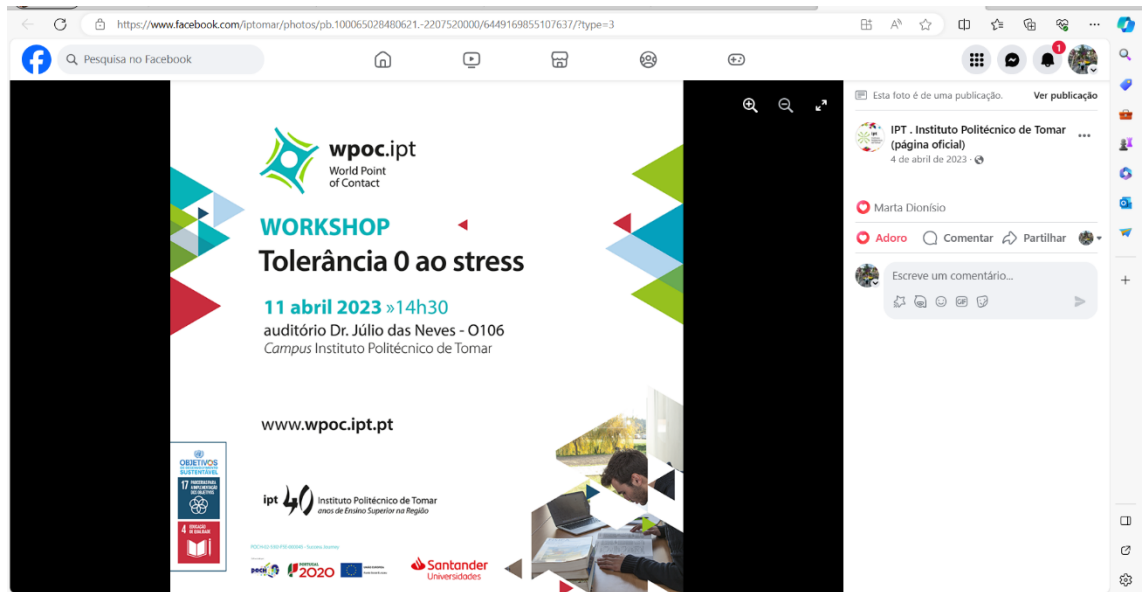
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=6449170225107600&set=pb.100065028480621.-2207520000>



- Tolerância Zero ao Stress – Susana Domingos – 11 abril 2023 – Tomar

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/iptomar/photos/pb.100065028480621.-2207520000/6449169855107637/?type=3>



- Novo Desafio – Sofia Nunes e Eurico Martins – 28 setembro 2023 – Abrantes

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=808322454631005&set=pb.100063597729657.-2207520000&type=3>



- Um Novo Desafio – Sofia Nunes e Eurico Martins – 23 outubro 2023 – Tomar

As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

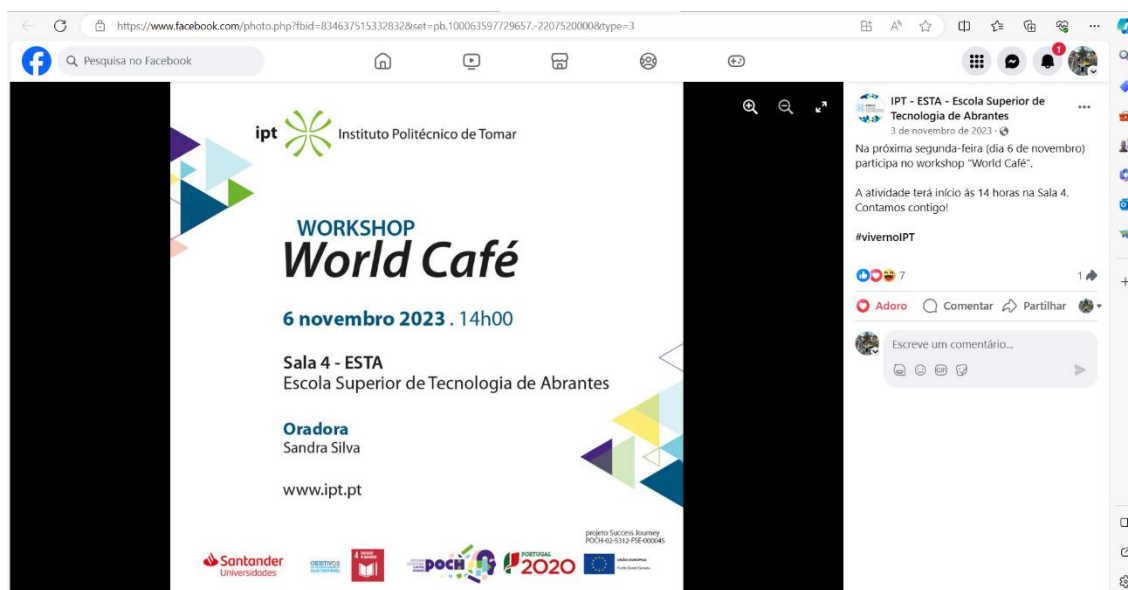
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=701853685325575&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



- World Café – Sandra Silva – 6 novembro 2023 – Abrantes

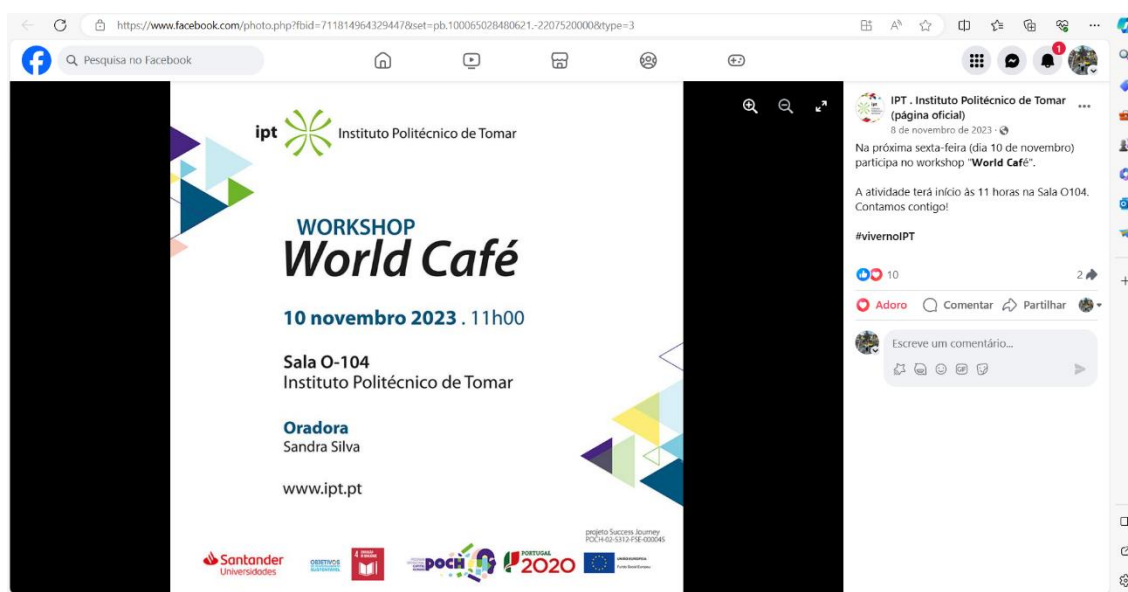
As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=834637515332832&set=pb.100063597729657.-2207520000&type=3>



- World Café – Sandra Silva – 10 novembro 2023 – Tomar. As folhas de presença, fotografias e suportes de divulgação referentes a este workshop constam dos anexos a este relatório.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=711814964329447&set=pb.100065028480621.-2207520000&type=3>



3. No seguimento das ações previstas na atividade 2, foram organizadas e preparadas 16 ações de capacitação, em cada Campus do IPT, Tomar e Abrantes, tal como previsto no projeto. No entanto, 4 delas (2 em Tomar e 2 em Abrantes) não tiveram inscrições por parte dos estudantes, mais especificamente os 2 temas previstos Competências 360 – Desenvolvimento Pessoal e Competências para o Futuro; e MINDFULJOURNEY – Explorar a Atenção Plena para o Sucesso Pessoal e Académico. As restantes 12 ações de capacitação, denominadas como *First Year Events*, foram lecionadas nos 2 Campi nomeadamente:

- Técnicas de Expressão Oral e Escrita, Tomar e Abrantes;
- *Communication Skills*, Tomar e Abrantes;
- Ferramentas Digitais, Tomar e Abrantes;
- Recursos Bibliográficos Eletrónicos, Tomar e Abrantes;
- Metodologias na Produção de Trabalhos Científicos, Tomar e Abrantes;
- Linguagem Matemática, Tomar e Abrantes.

Encontram-se em anexo as folhas de presença e o material utilizado nestas 6 temáticas revertidas em 12 ações de capacitação.

Sobre as 2 ações de capacitação, Competências 360 – Desenvolvimento Pessoal e Competências para o Futuro, e MINDFULJOURNEY – Explorar a Atenção Plena para o Sucesso Pessoal e Académico, que não funcionaram por falta de inscrições, tanto em Tomar como em Abrantes, foram divulgados internamente por email, alguns exercícios de autoconhecimento, assim como ferramentas de *Mindfulness*, os quais constam em anexo. Pensamos que o facto de estarem a decorrer várias ações de capacitação ao mesmo tempo, devido ao limite temporal da realização do projeto, condicionou as inscrições dos estudantes nestas 2 ações de capacitação em concreto.

4. Vive-se num momento em que todos reconhecem a necessidade urgente de mudar, fazer diferente na sociedade em constante mudança. E fazer diferente implica obviamente agir de forma diferente. Neste sentido, e em conjunto com o IPAV (Instituto Padre António Vieira), instituição contratualizada para a realização do programa UBUNTU, tornou-se numa mais-valia para toda a comunidade IPT, neste momento em particular para os estudantes. Este é um programa de educação não-formal marcado por uma dimensão experiencial e relacional. A Academia de Líderes Ubuntu tem como objetivo central o desenvolvimento de competências socio emocionais e a reflexão em torno de três eixos fundamentais - a construção de pontes, a ética do cuidado e a liderança servidora.

No âmbito do Projeto *Success Journey*, realizaram-se 5 sessões de trabalho com cada um dos 5 grupos de participantes, com a duração de 7 horas, entre as 9h00 e as 17h00. Decorreram durante 5 dias consecutivos e foram desenvolvidas a partir de cinco seminários temáticos: “Liderar como Mandela”, “Construir Pontes”, “Vencer Obstáculos”, “Vidas Ubuntu” e “I Have a Dream”, fundamentos do método Ubuntu. Ao longo da semana de 09 a 13 de outubro de 2023, a equipa do IPAV e a equipa de educadores do IPTomar prepararam e realizaram três semanas Ubuntu promovidas para 83 estudantes do Instituto Politécnico de Tomar. Por sua vez, nas semanas de 03 a 07 de julho e 13 a 17 de novembro, a equipa do IPAV dinamizou 2 semanas Ubuntu com 28 funcionários docentes e não docentes do IPTomar.

Foram, assim, concretizadas três semanas UBUNTU para estudantes, tendo sido escolhida uma turma de cada uma das 3 escolas pelos respetivos Diretores de escola, tendo estas semanas ocorrido em simultâneo, em espaços diferentes, concluindo, assim, a certificação de educadores do IPT que já tinham frequentado anteriormente as ações de capacitação UBUNTU (Atividade 5). A dinamização da Semana Ubuntu é parte integrante da capacitação de educadores, correspondendo ao "training in action" para estes. A primeira

semana de cada formador(a) é sempre acompanhada por um técnico do IPAV que apoia, guia, supervisiona e avalia a prestação do(a) educador(a) em processo de capacitação. O IPAV acompanhou a realização da primeira semana Ubuntu de cada um dos(as) 16 novos(as) educadores(as) do IPTomar, enquanto parte integrante da capacitação, dando o apoio pedagógico necessário para a aprendizagem e a implementação da metodologia.

No âmbito do Ensino Superior em Portugal, a Academia de Líderes Ubuntu tem encontrado um espaço privilegiado de crescimento, uma vez que é também nesse contexto que tem vindo a consolidar e a validar, teoricamente, os seus resultados e impactos. Há a salientar que o material utilizado durante estas semanas não pode ser partilhado visto ser para uso único de educadores/formandos Ubuntu. Realizaram-se as seguintes ações no âmbito da contratualização com o IPAV (ver anexo onde consta a descrição, evidências fotográficas e os resultados destas ações assim como o relatório dos serviços prestados pelo IPAV):

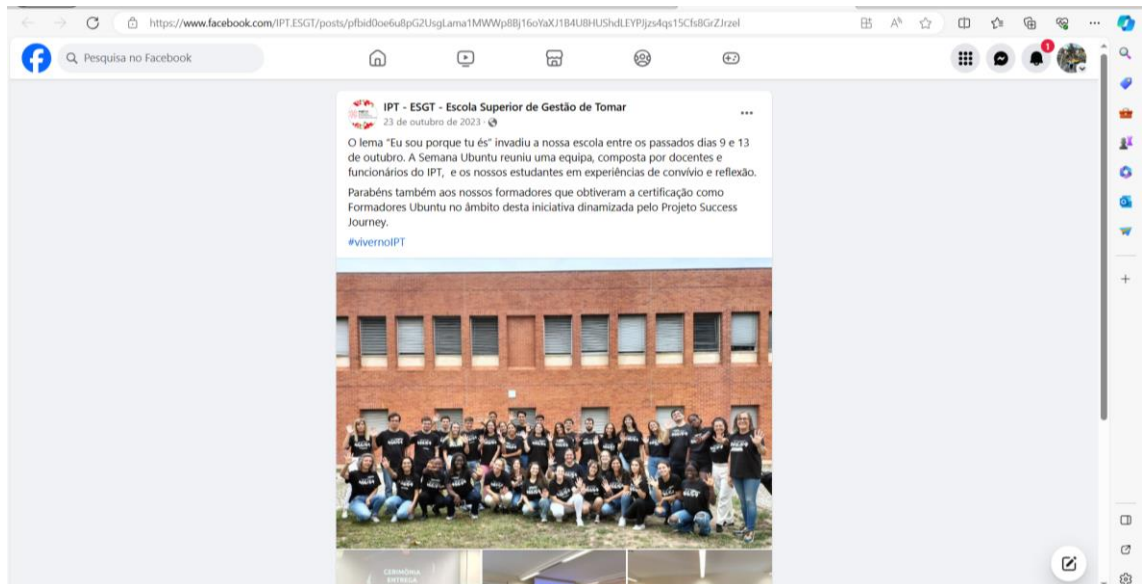
- Semana Ubuntu Estudantes Escola Superior de Tecnologia de Tomar – Estudantes do 1º ano do curso de Licenciatura em Conservação e Restauro– 9 a 13 de outubro 2023

<https://www.facebook.com/IPT.ESTT/posts/pfbid0bcLNbZoCGuQu7LS97BZQZnm7XYsXB9cREUWmwKHmQfoUaysQySA4FJUa99WHe5tol>



- Semana Ubuntu Estudantes Escola Superior de Gestão de Tomar – Estudantes do 1º ano do curso de Licenciatura em Gestão de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional– 9 a 13 de outubro 2023

[O lema “Eu sou... - IPT - ESGT - Escola Superior de Gestão de Tomar | Facebook](https://www.facebook.com/IPT.ESGT/posts/pfbid0joe6u8pG2UsgLama1MWWp8Bj16oYx11B4UBHUSHdLEYPjzsaq15Cf8GrZrzel)



- Semana Ubuntu Estudantes Escola Superior de Tecnologia de Abrantes – Estudantes do 1º ano do curso de Licenciatura em Cinema Documental – 9 a 13 de outubro 2023

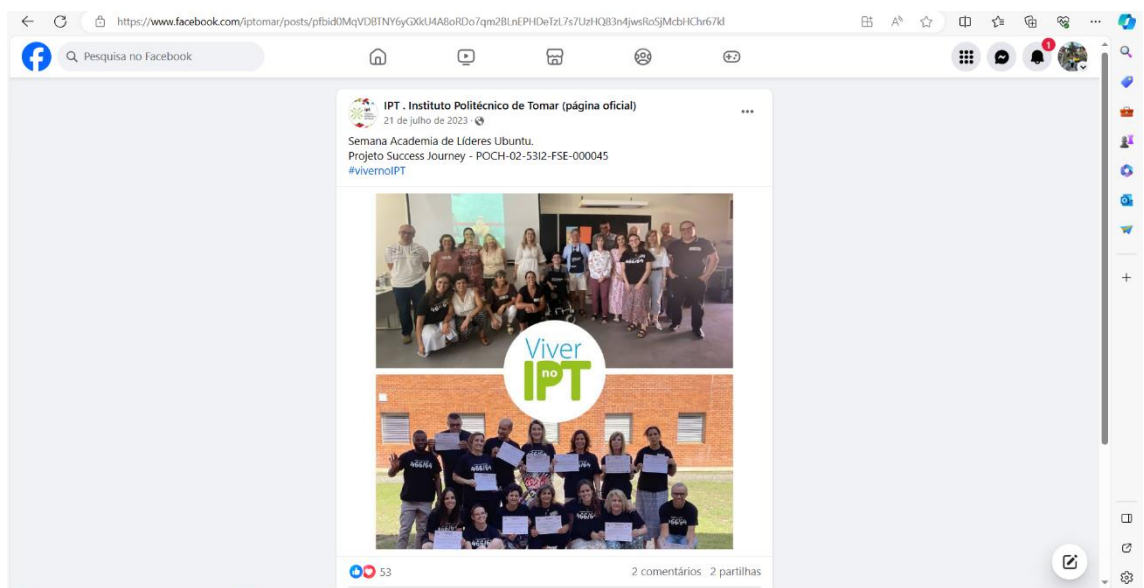
<https://www.facebook.com/IPT.ESTA/posts/pfbid07ehT8ZCVmXcrq7gTVggEosAQyJAGsukwGw1V1YCjjNfhq5MakitxgFQJEnRW9GbSI>



Foram igualmente realizadas duas semanas UBUNTU para funcionários do IPT, uma em julho e outra em novembro de 2023, validando, assim, a consciência e a vontade de mudar o sentimento de viver a instituição, em prol de toda a comunidade académica, recorrendo ao célebre lema desta filosofia “Eu sou porque Tu és”.

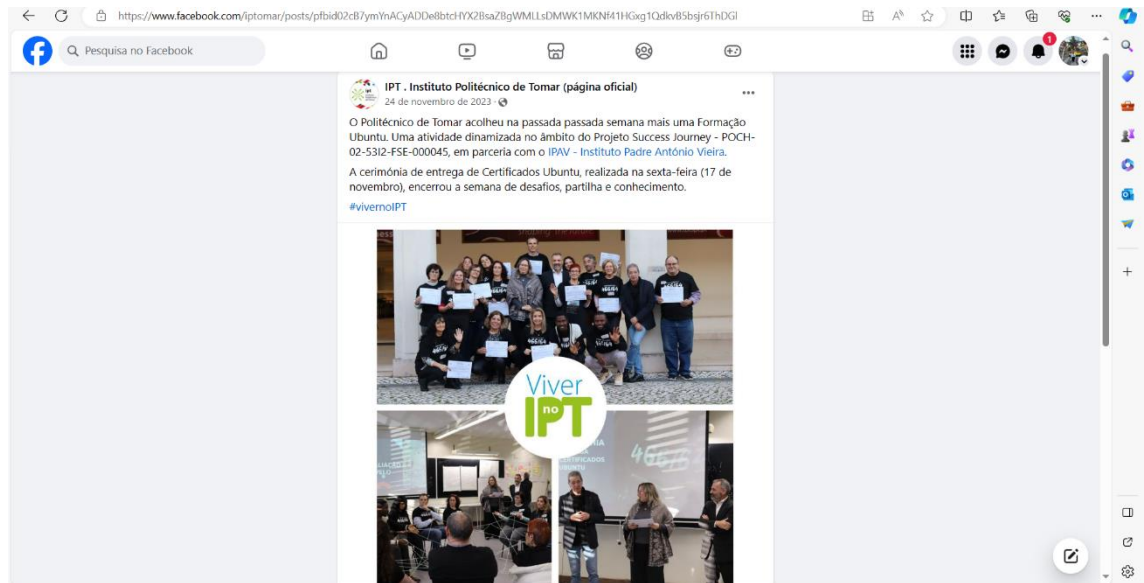
- Semana Ubuntu Funcionários 3 a 7 de julho 2023

<https://www.facebook.com/photo?fbid=654299770080967&set=a.618689186975359>



- Semana Ubuntu Funcionários 13 a 17 de novembro 2023

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=720091186835158&set=a.618689186975359>



Foram dinamizados dois círculos UBUNTU: um com membros da equipa do projeto que promoveu uma manhã de reflexão sobre as atividades a desenvolver, que incluiu uma dinâmica ligada à Olaria; um outro círculo também dinamizado pela equipa do projeto que definiu frases inspiradoras para distribuir pelos serviços do IPT.

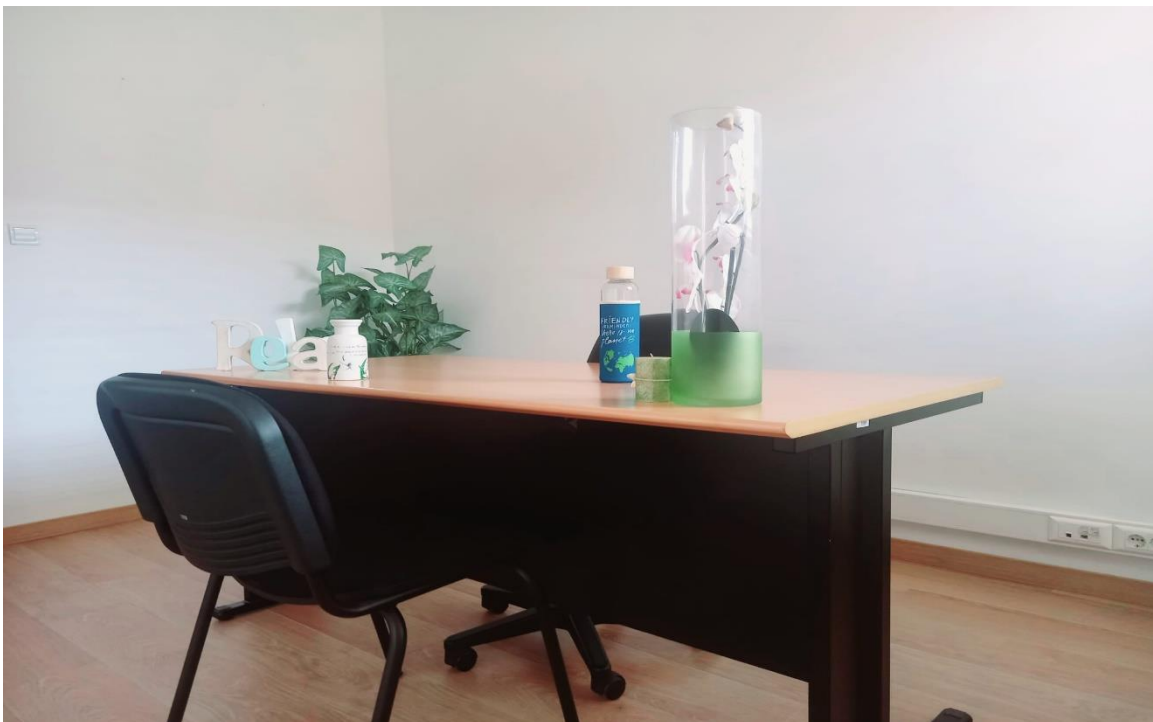


Como resultado dos Círculos Ubuntu realizados, foram colocados frascos com frases inspiradoras nos seguintes serviços: gabinete de relações internacionais, balcão único do aluno, serviços de ação social, tesouraria, biblioteca, residências e secretariados das ESTT, ESGT e ESTA.



5. Foi criado o Gabinete de Apoio ao Estudante com Necessidades Educativas Específicas para todos os estudantes que pretendessem ter apoio, em particular os estudantes com necessidades educativas específicas. Foi definido um responsável pela interface direta com estes estudantes e pelo apoio, sobretudo, no processo de ensino-aprendizagem, tendo sido a psicóloga Sandra Silva e Doutora Susana Domingos quem assumiu este papel. Este espaço foi utilizado para as sessões de Mentoria personalizada - One-to-one Mentoring e de Acompanhamento psicológico. O nome deste Gabinete, tendo em conta estudos recentes, será alterado para Gabinete para a Educação Inclusiva. (Anexo 5)

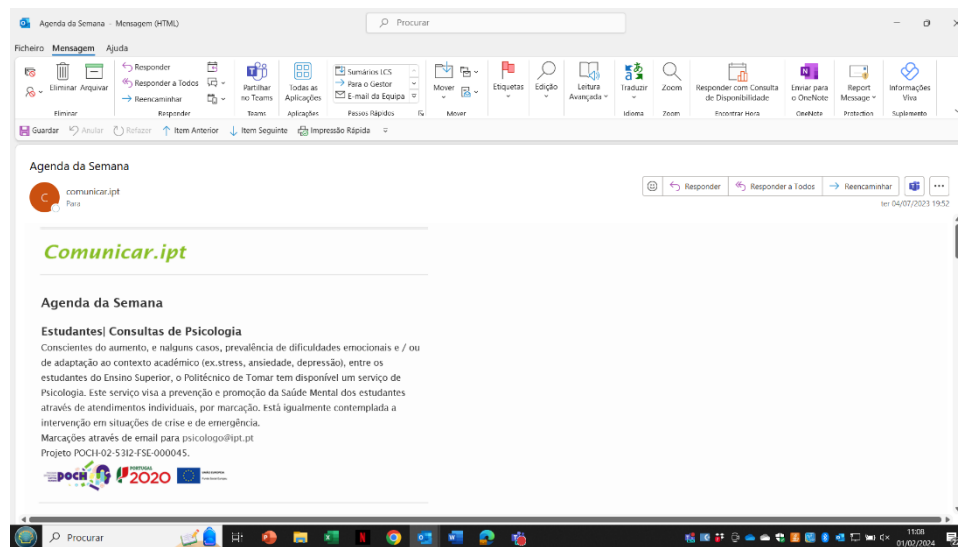




6. Foram promovidas sessões de Mentoria personalizada - *One-to-one Mentoring* e de Acompanhamento psicológico orientadas pela psicóloga Sandra Silva e pela Professora Susana Domingos, com o apoio dos restantes membros do projeto, sempre que necessário.



Na medida da divulgação através das diferentes ações e intervenções decorrentes do projeto, foram enviados emails a todos os estudantes, assim como foram contactados os diretores de escola, diretores de curso, docentes tutores e estudantes tutores. Estas sessões foram igualmente divulgadas através do *Comunicar.ipt*, ferramenta de divulgação interna.



Estes serviços foram sendo cada vez mais procurados diretamente pelos estudantes que solicitaram o agendamento de sessões, mas também por via de alguns docentes que facilitaram este contacto conscientes e comprometidos com o bem-estar dos estudantes.

- a. Durante o decorrer do projeto, 21 estudantes de 1º ano/1ª vez tiveram sessões individuais de mentoria, cujo objetivo foi sobretudo a orientação educativa, mas não sem antes serem trabalhadas crenças, valores, metas e objetivos.

Alguns estudantes vieram encaminhados pelos serviços de secretariado, outros por professores e/ou diretores de curso, mas a maioria veio por iniciativa e decisão própria.

Estas sessões tiveram regularidade semanal durante o primeiro mês, passando depois para quinzenais, mantendo, contudo, a disponibilidade para voltar a ser

de regularidade semanal ou pontual, caso o estudante sentisse essa necessidade. Assim, foram registadas:

- 84 horas em sessões semanais (4 horas por estudante);
- 126 horas em sessões quinzenais (6 horas por estudante);
- 42 horas em sessões pontuais.

Ainda neste âmbito foram realizadas sessões *one-to-one online*, precedidas de um telefonema para agendamento realizado pela Psicóloga Sandra Silva ou pela Professora Susana Domingos, resultantes de pedidos de anulação encaminhados pelo Balcão Único. Assim foram realizadas mais 21 sessões online, das quais apenas cinco anulações foram retiradas.

- b. No âmbito da intervenção psicopedagógica foram atendidos e acompanhados regularmente (semanal ou quinzenalmente), em contexto individual, entre julho e novembro, cerca de 30 estudantes.

Inicialmente, foram contactados os estudantes identificados como casos de risco de abandono pela falta de assiduidade no passado ano letivo. Com estes estudantes foi feito um trabalho no sentido de melhor identificar as suas dificuldades e, consecutivamente, avaliar as possibilidades de responder com os meios e recursos disponíveis no IPT para a promoção do regresso dos estudantes, bem como do seu sucesso. Conclui-se que, na globalidade dos casos, estes são trabalhadores-estudantes e que manifestam dificuldades em conciliar as suas vidas profissionais e pessoais com as exigências académicas. Há também estudantes que não se identificam com o curso, não sabem se querem continuar e, como tal, mantêm-se na indecisão e não estão recetivos ou interessados num acompanhamento para clarificar o que pretendem fazer.

Dos estudantes atendidos e acompanhados, registam-se algumas evidências:

- Os casos de estudantes oriundos dos países africanos – Guiné-Bissau e Cabo Verde, particularmente, cujas dificuldades de integração social,

cultural e académica são bastante significativas. Torna-se necessário um acompanhamento mais próximo com estudantes, reforçando a sua autoconfiança e promovendo competências para a sua integração tanto no que se refere a competências sócio emocionais, como nas competências de literacia académica.

- Os estudantes referenciados pelos docentes por dificuldades académicas e que foram atendidos apresentam um perfil académico com lacunas ao nível das competências e pré-requisitos nas áreas da leitura, da escrita e da matemática. O encaminhamento destes estudantes para as Formações breves transversais nestas áreas, promovidas no âmbito do Projeto, revelou-se uma resposta muito positiva, sendo pertinente manter o acompanhamento a estes estudantes. Também se verifica que, nalguns casos, estas dificuldades coexistem com outras problemáticas do foro das perturbações específicas da aprendizagem, tendo-se procedido à sua referenciação para definição e implementação de adequações nos processos de avaliação.
- Os estudantes que procuraram o acompanhamento nesta área por sua iniciativa (sendo também, por vezes, os docentes com quem estabeleceram uma relação mais empática que facilitam esta decisão sugerindo e falando da sua importância) evidenciam problemáticas do foro emocional que os impacta profundamente e afeta em todas as áreas de vida. Estes estudantes apresentam perturbações do foro emocional e psicológico, frequentemente com quadros agudos de ansiedade, depressão e *burnout* académico e comportamentos de risco.
- Registaram-se alguns casos de atendimento a estudantes com necessidades educativas específicas (NEE), na sua maioria proveniente da indicação transmitida por docentes. Em alguns casos houve necessidade de reuniões e envio de informação específica em relação

aos mesmos, tentando desta forma apoiar e criar condições específicas de trabalho. Neste ponto remete-se para o anexo 7, Proposta de Regulamento para a Educação Inclusiva no IPT, no qual se prevê as possíveis atuações em casos específicos e diferenciados, consoante a necessidade individual de cada estudante.

Apesar de uma maior incidência de estudantes na procura de apoio por parte do sexo feminino, observou-se uma crescente abertura por parte dos estudantes do sexo masculino que, inicialmente com mais reservas, revelaram significativa necessidade de um espaço seguro para falar sobre si mesmos e das suas problemáticas psicoafectivas.

As intervenções tiveram por base a promoção de espaço seguro para a promoção de competências de autorregulação emocional, autoconhecimento, comunicação positiva, autoestima e autocuidado.

Dos estudantes acompanhados, durante este período, registaram-se um caso de quadro psiquiátrico grave que esteve na base da falta de condições para a frequência académica, assim como dois outros estudantes com quadros mais agudos que requereram o encaminhamento para os serviços de saúde mental (nomeadamente Psiquiatria na Unidade de Tomar do Centro Hospitalar do Médio Tejo).

Globalmente, os estudantes acompanhados revelaram um crescente sentimento de bem-estar, segurança, vínculo e autoestima. Tal possibilitou que o espaço de acolhimento onde podem colocar os seus temas emocionais, familiares relacionais e de vida, sem julgamentos, fosse efetivamente promotor de um novo olhar sobre si mesmos e sobre os seus recursos e competências para lidar com as situações pessoais e académicas.

Importa, ainda, sublinhar que esta resposta na Instituição permitiu que os docentes sentissem um suporte ao nível da sua própria capacidade de

responder a necessidades dos jovens estudantes que extrapolam o seu âmbito técnico-científico e mesmo pedagógico, e que também eles se sintam mais capazes de enfrentar as questões que surgem em sala de aula. Foi sendo, progressivamente, mais procurado este espaço também pelos docentes no sentido de colocarem questões (e pedirem apoio) sobre os estudantes e as ocorrências que surgem no quotidiano académico.

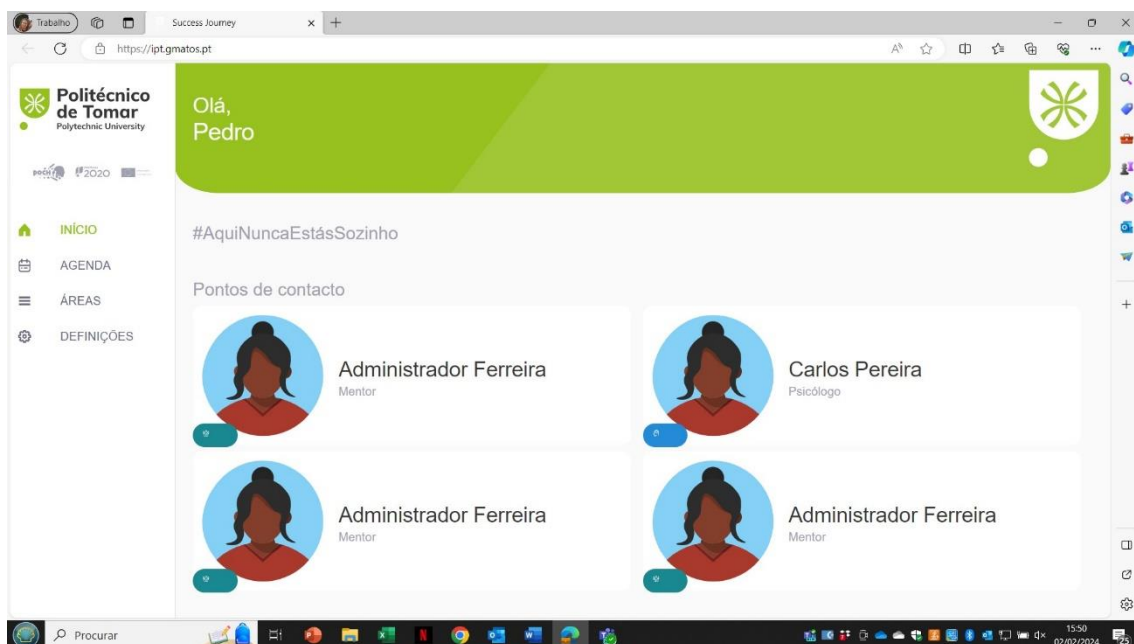
Devido ao Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), toda a informação relativa a este ponto não poderá constar do presente relatório, constando no anexo 6 uma folha de registo exemplificativa e o respetivo procedimento interno da instituição no âmbito do Grupo de Trabalho da Mentoria.

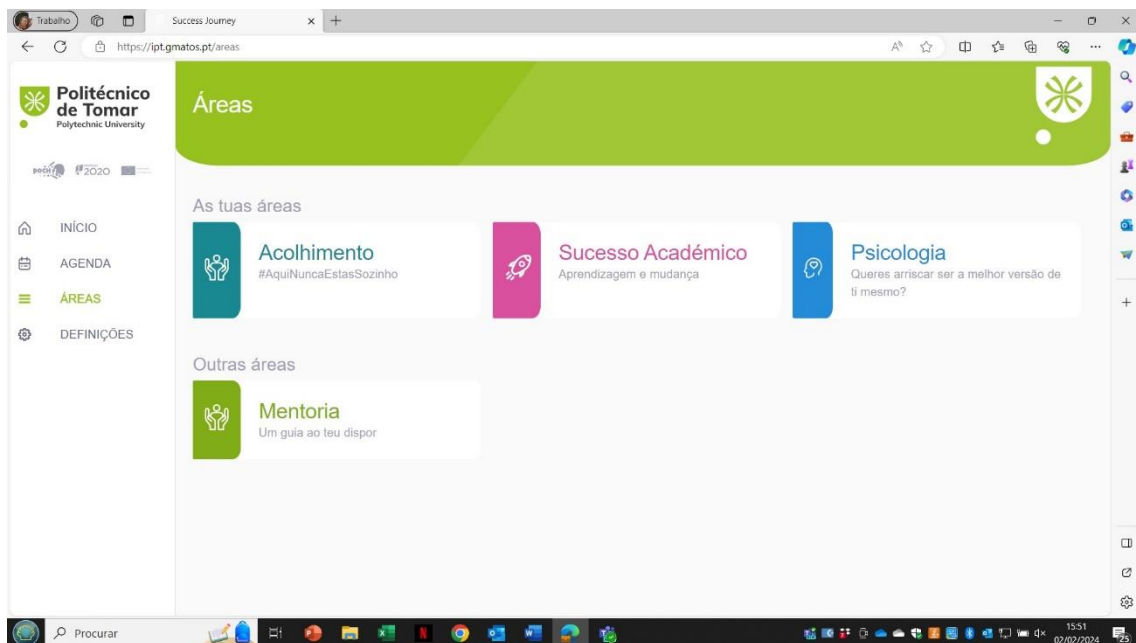
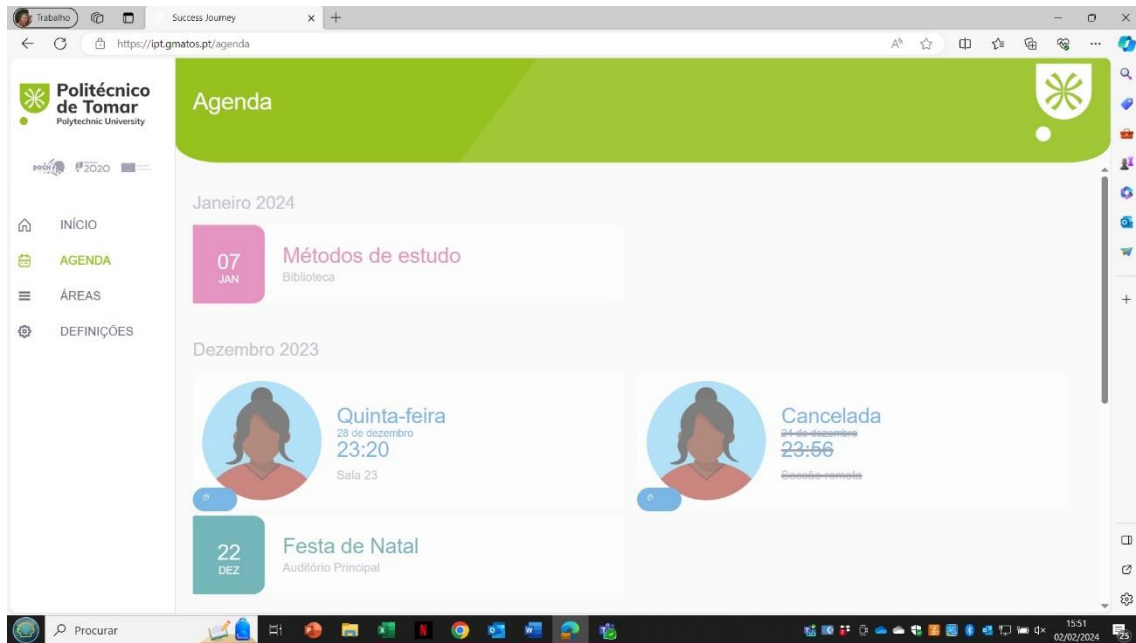
7. Foi elaborada uma proposta de regulamento para a educação inclusiva no IPT, já entregue à Presidência da Instituição para validação e aprovação. Neste sentido, e tendo em conta a realidade da Instituição, foi também elaborado um manual de apoio para os docentes, o qual também foi entregue à Presidência para respetiva validação e posterior divulgação. Ambos os documentos constam em anexo.
8. De acordo com a memória descritiva do projeto, encontrava-se prevista a contratação dos serviços do recurso humano *Full-stack developer* no âmbito das atividades de Serviço de Programação Informática para o desenvolvimento de uma App e de um site. Após os respetivos procedimentos foi, então, contratado o *Full-stack developer*, Gonçalo André Ferreira Matos, que desenvolveu as ações previstas na atividade 2, as quais terão também implicações na atividade 3, no que concerne o estabelecimento de contactos ao nível da tutoria, através da respetiva app. Foi concretizado o desenvolvimento da aplicação prevista para otimizar a comunicação entre a equipa de mentoria/tutoria e os estudantes. O mesmo permite agendar sessões e obter um contacto direto entre ambos. A

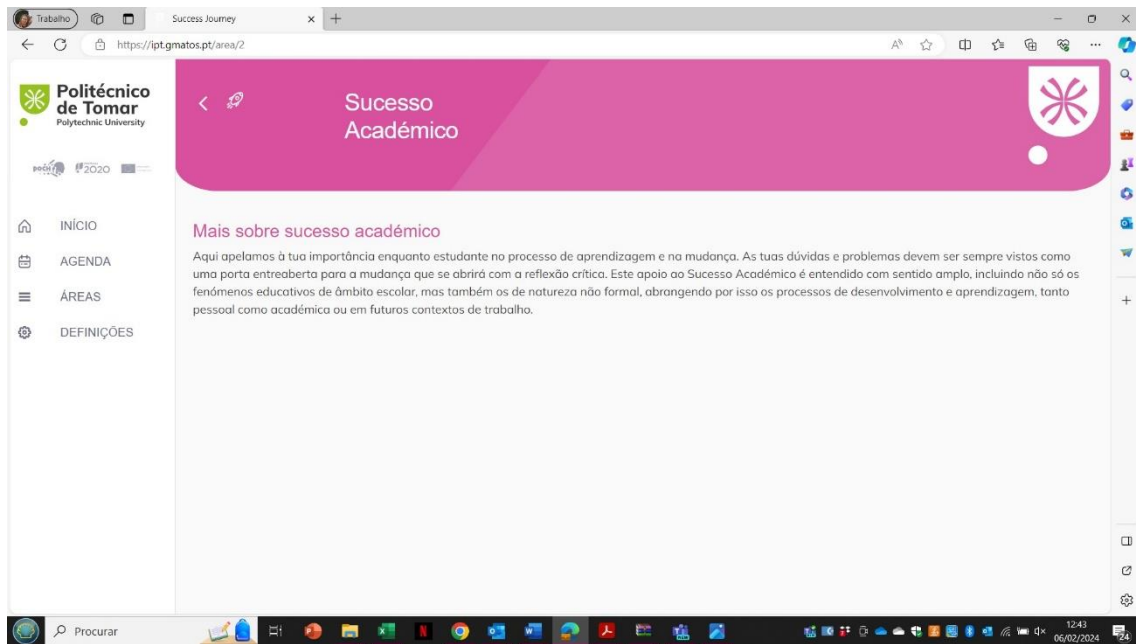
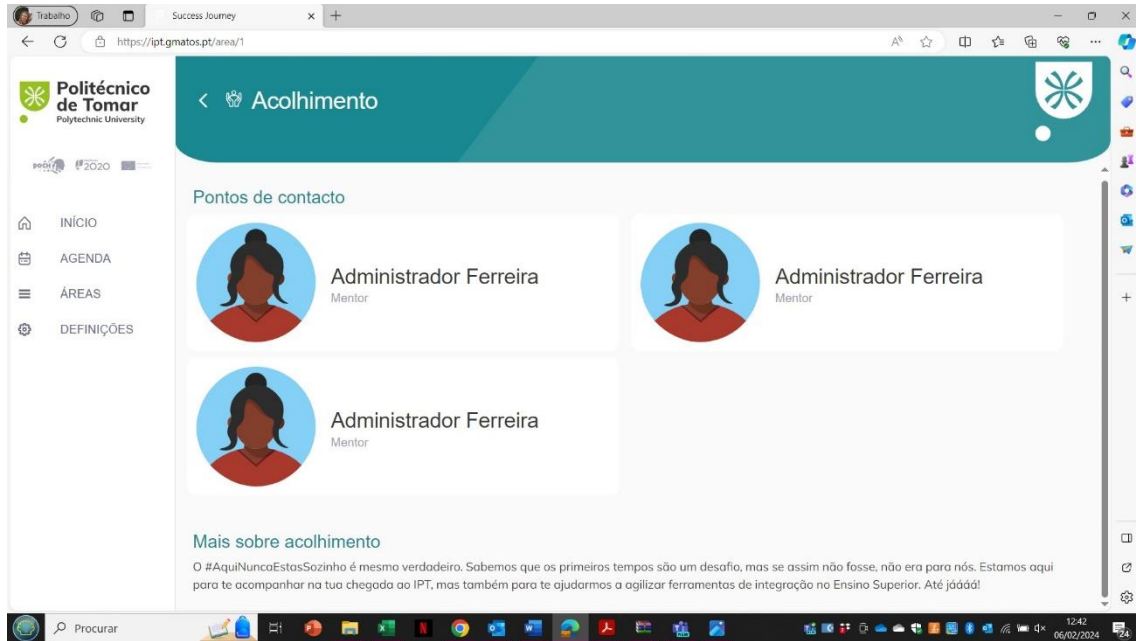
aplicação foi disponibilizada no site do IPT e foi desenvolvida para versão web e telemóvel. O website institucional ficou com o seguinte domínio: sj.ipt.pt. Link de acesso <https://ipt.gmatos.pt/> utilizando o utilizador teste aluno@ipt.pt

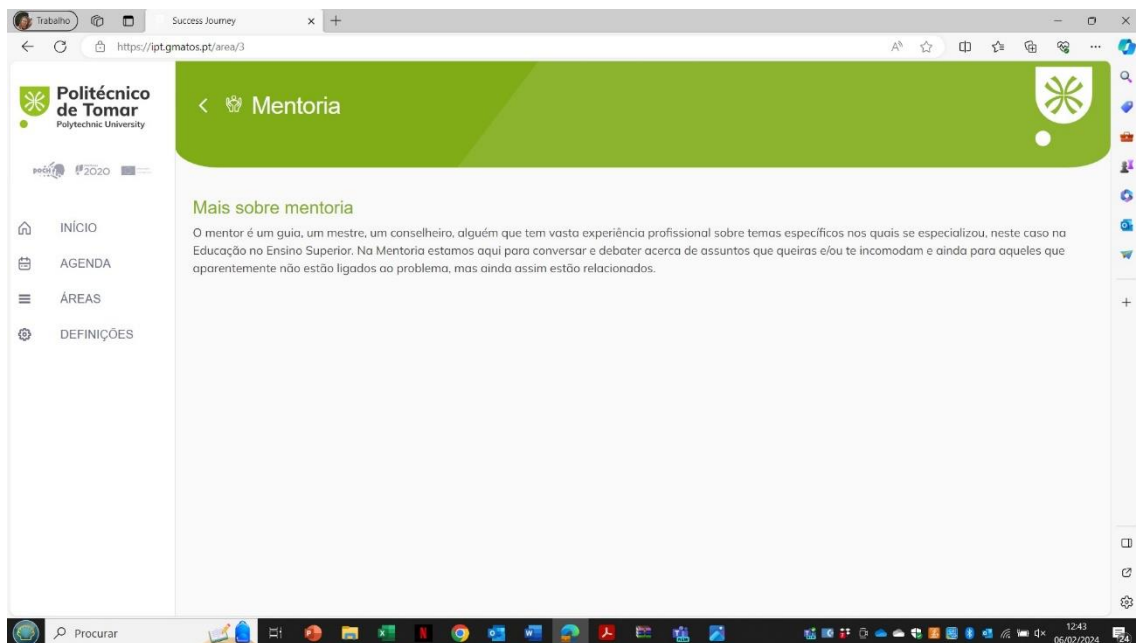
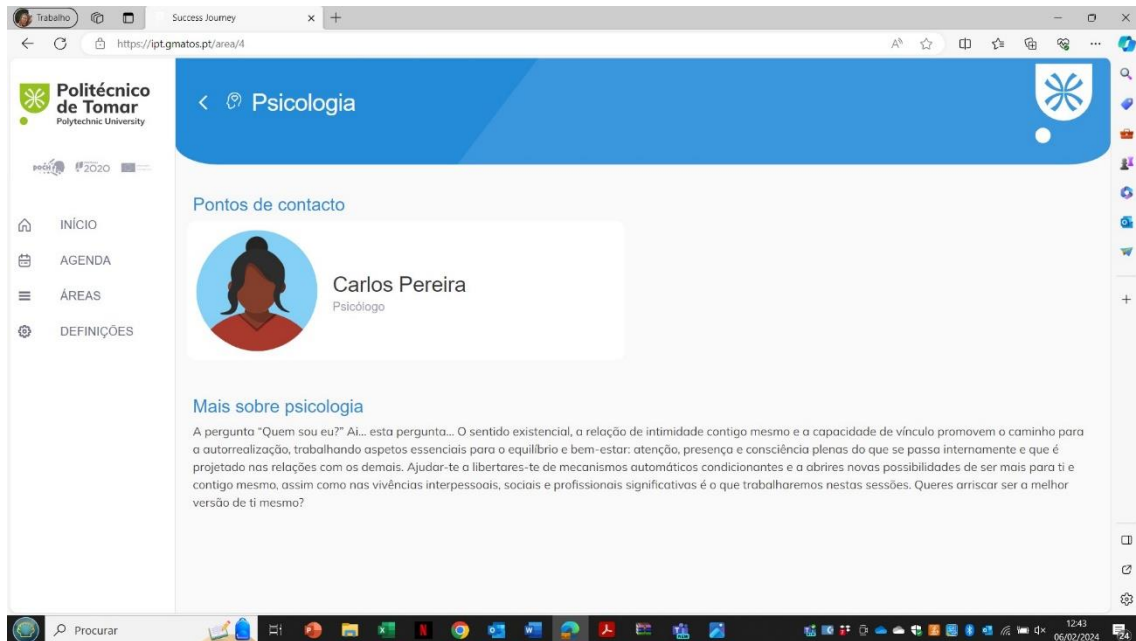
Decorreram várias reuniões com o *Full-stack developer* de forma a construir a especificação do produto e criar o modelo de dados a partir da análise de requisitos. Foi posteriormente implementado o modelo de base de dados; criada a aplicação *Diango*; implementados os *endpoints* para o estudante em integração na API e para as tarefas de administração e gestão; criada a aplicação web *React* para o interface com os utilizadores; implementadas as vistas e experiência de utilização para o estudante em integração; assegurada a responsividade para dispositivos móveis; criada a implementação para suporte das Línguas inglesa e portuguesa; adaptada a identidade visual proposta por designer do IPT; criadas as vistas para as tarefas de gestão e administração.

O relatório do desenvolvimento do produto encontra-se em anexo ao presente relatório.









Atividade 3 | Tutoria

Coordenadora: Paula Almeida

Membros: Marta Dionísio | Manuela Fernandes | Valter Bouça | Cláudia Silva | Maria Romana

Data de início: 2 dezembro 2022

Data de fim: 30 novembro 2023

Tendo tomado consciência de que não existe apenas um caminho para se chegar a algum lugar e que existem diferentes formas de promover o crescimento pessoal e o bem-estar e o percurso académico dos nossos estudantes, concretizámos a integrar de um programa de tutoria entre pares, de modo a suavizar a adaptação e integração do estudante conduzindo a um aumento da motivação intrínseca para aprender, do autoconceito e da autoestima e também das vivências académicas.

Sendo a tutoria encarada institucionalmente como uma estratégia pedagógica que procura estimular os estudantes, envolvendo-os no processo ensino/aprendizagem, induzindo-os à autonomia, à tomada de consciência das suas potencialidades e limitações, ao assumir a responsabilidade na planificação das tarefas que lhes permitem responder ativamente aos desafios com que se vão confrontando e, conseqüentemente, atingir os objetivos propostos, foram realizadas duas ações de capacitação, cada uma com a duração de 6 horas cada, para que os docentes ficassem cientes da importância desta ferramenta e assumissem o seu papel na coordenação do trabalho dos estudantes tutores. Estas ações de capacitação para docentes foram ministradas pela psicóloga Sandra Silva, contratada no âmbito do projeto.

- **Duas ações de capacitação para docentes**

Essas ações de capacitação para docentes tutores decorreram nos dias 11, 13, 18 e 20 de julho de 2023, conforme documentos anexos ao presente relatório. O critério utilizado para a escolha dos docentes que iriam frequentar a ação de capacitação como

Professores Tutores foi a de serem diretores de curso, o que deve aproximar os estudantes e professores que lecionam ao 1º ano dos cursos e que, com maior facilidade podem prestar esclarecimentos, encaminhar e eventualmente sinalizar casos que necessitem de outro acompanhamento, de maneira a combater o abandono. No entanto, houve também outros docentes interessados em frequentar estas ações de capacitação.

A criação do programa PT@IPT teve por base um sistema tutorial, no qual os estudantes a partir do segundo ano (tutores) proporcionam um acompanhamento individual e personalizado aos colegas-estudantes que frequentam a instituição pela primeira vez (tutorandos). Este acompanhamento abrange questões relacionadas com a adaptação/integração no Ensino Superior, como sejam aspetos estruturais do curso, a instituição, a relação entre colegas, as características académicas e as competências a desenvolver na concretização de um programa com sucesso.



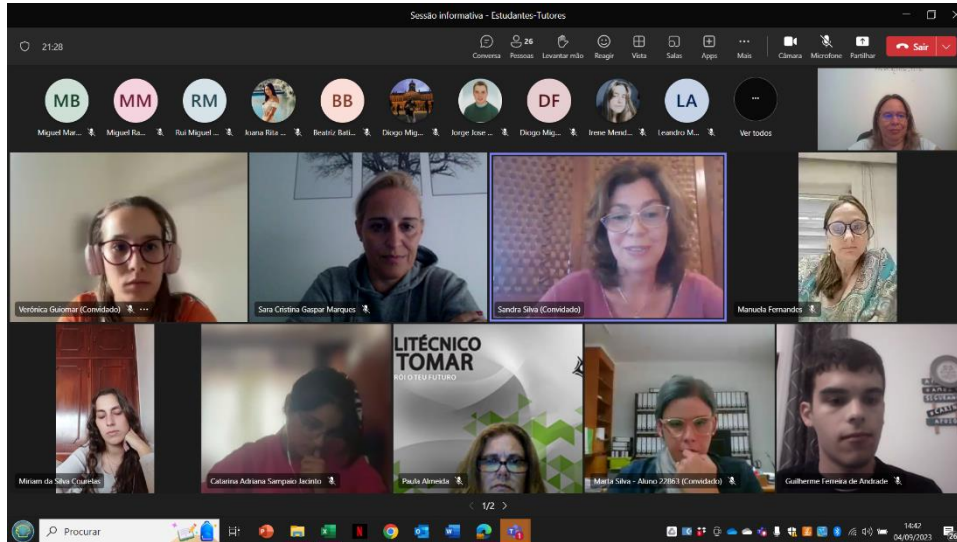
- **Duas ações de capacitação para estudantes**

Para capacitar os referidos estudantes como Tutores foram realizadas duas ações de capacitação, nos dias 7 e 13 de setembro, dinamizadas pela psicóloga Sandra Silva, tendo sido explicado qual o procedimento a adotar face aos novos estudantes e a abordagem correspondente. Em anexo encontra-se o manual criado para os estudantes tutores, documentos informativos, um questionário a realizar aos estudantes tutores assim como as presenças nestas sessões. O objetivo era ter a representatividade de todos os cursos, o que não foi possível. No entanto, os estudantes que se voluntariaram para este papel assumiram igualmente os cursos que não estavam representados.



Estiveram a frequentar esta ação estudantes de vários cursos do IPT e deste modo, a instituição ofereceu ao estudante de primeira vez uma figura de referência/um par que pôde tranquilizar o estudante nesta entrada no ensino superior e acompanhar o processo de modo a facilitar a integração, o crescimento, o desenvolvimento do aluno enquanto estudante no ensino superior. A criação de um programa de ajuda sustentado em modelos de apoio de pares (sistema de ajuda a estudantes por estudantes, destinado a atuar, complementarmente, nas dificuldades de natureza emocional, *peer counselling/support*, na integração social, *peer mentoring*, ou nas dificuldades académicas, *peer tutoring*), permitiu desenvolver um sistema de ajuda aos estudantes por tutores, indivíduos mais experientes, geralmente estudantes mais experientes, que

proporcionaram orientação académica formal, dos quais resultam vantagens para todos os participantes (apoiantes e apoiados) e para a instituição.



A implementação deste programa funcionou ainda com o acompanhamento de um tutor-docente, que supervisionou as atividades desenvolvidas pelo tutor-estudante.



A Psicóloga Sandra Silva após a realização de vários exercícios práticos com os estudantes, procedeu à criação de um guia para o tutor, que visa criar um roteiro de atuação na dinâmica estabelecida, a qual deve ser supervisionada pelo tutor-docente e reportadas as dificuldades de apoio que tenham sido evidenciadas.

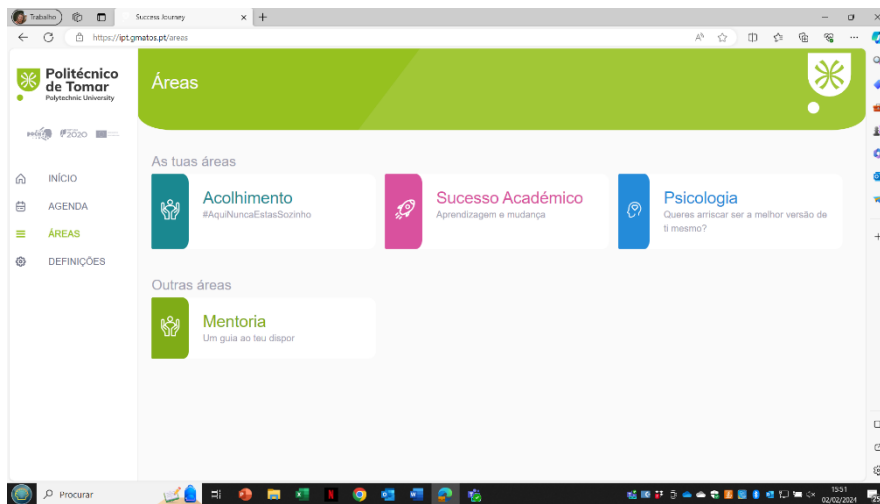
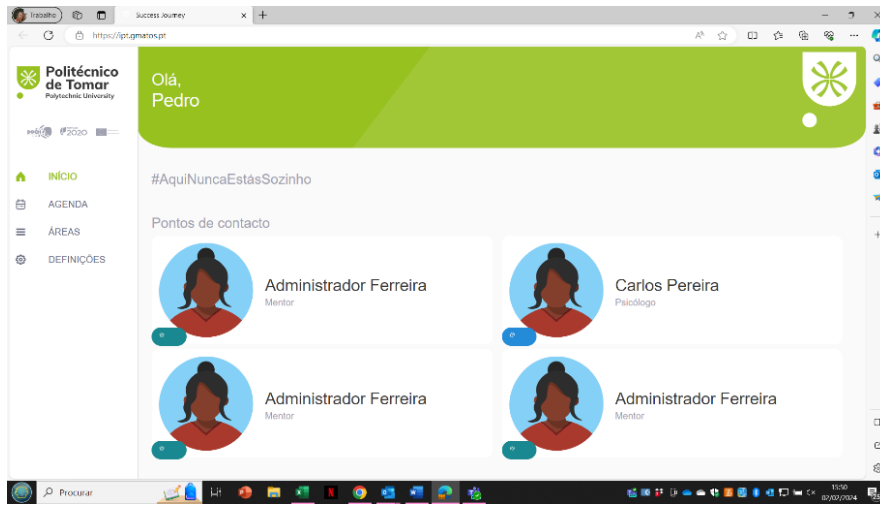
Após estas ações de capacitação, os encontros inicialmente previstos nesta atividade foram substituídos por espaços de convívio e partilha propostos pelos próprios estudantes-tutores e respetivos tutorandos por ser uma forma mais próxima e interativa para todos. Foram realizados convívios entre tutores e tutorandos de curso, por escola, e também com a participação de docentes-tutores que foram desempenhando o seu papel utilizando diferentes tipos de abordagem consoante as situações.

Houve assim uma alteração em relação às ações previstas no ponto 3 da memória descritiva, a qual se justifica pelo facto de terem sido os estudantes a sugerir esta tipologia de encontros/reuniões, num ambiente mais informal, em substituição dos encontros indicados na memória descritiva do projeto.

- **APP para operacionalização de contactos**

Com vista a facilitar o contacto direto entre os estudantes que necessitam de acompanhamento e os docentes ou estudantes tutores era necessária a contratação de alguém com competências específicas para o pretendido. Assim, seguindo todos os procedimentos legais, foi contratado o Full-stack developer Gonçalo André Ferreira Matos com o objetivo de desenvolver uma aplicação informática que vai criar uma interação por via de uma interface que responde com maior celeridade e confidencialidade aos pedidos formulados. Esta ação está prevista na atividade 2, a qual terá também utilização na presente atividade, nomeadamente através do estabelecimento mais direto de contactos.

Link de acesso: <https://ipt.gmatos.pt/> utilizando o utilizador teste aluno@ipt.pt



Atividade 4 | Encontros Acadêmicos

Coordenadora: Marta Dionísio

Membros: Rita Anastácio | Paula Almeida | Pedro Marques | Valter Bouça | Cláudia Silva
| Manuela Fernandes | Maria Romana

Data de início: 2 dezembro 2022

Data de fim: 30 novembro 2023

O ingresso no Ensino Superior marca uma viragem na vida do estudante. O estudante de 1ª vez/1º ano apresenta, por vezes, uma incapacidade para encarar o desafio de viver afastado da família e amigos, bem como de se adaptar às exigências do novo ciclo de estudos e de se integrar institucionalmente.

A atividade 4, teve como principal foco o acolhimento e integração dos estudantes, respeitando a sua diversidade, promovendo a presença de grupos sub-representados no ensino superior, principalmente aqueles com Necessidades Educativas Específicas (NEE), estimulando o envolvimento dos estudantes com todo o universo da IES.

A metodologia seguida visou possibilitar que os estudantes, principalmente os que possuem um perfil de maior risco para o abandono e insucesso escolar, se sintam confortáveis e “em casa”, mas também satisfeitos com a experiência da transição para o ensino superior. Proporcionou o envolvimento dos estudantes com a instituição, com os docentes, com outros colegas e a participação em atividades extra - curriculares, que promoveram o desenvolvimento de atitudes, comportamentos e competências, em conformidade com os objetivos e resultados esperados de uma IES, sua filosofia e missão.

Relativamente às ações/eventos previstos nesta atividade é necessário ressaltar que as sessões de integração previstas no ponto 8.2 da memória descrita são efetivamente a realização da ação de Teambuilding a fim de comemorar o Dia do Estudante e a realização do evento Sunset Balance Meeting - Silent Party, tal como consta no ponto 3 do referido documento.

As ações promovidas foram as seguintes:

- **Comemoração do Dia Nacional do Estudante - Teambuilding**, ação que se desenvolveu no dia 22 de março de 2023, com um dia de *teambuilding* dedicado aos estudantes das 3 escolas que participaram em várias atividades entre Constância, Almourol e Vila Nova da Barquinha. O objetivo desta ação visa facilitar a integração dos estudantes, o acompanhamento nesta nova jornada que é o ingresso no ensino superior e também ajudar a criar novos amigos numa rede informal de apoio académico, emocional e até logístico, procurando simultaneamente promover o crescimento pessoal e ajudando a superar as limitações dos estudantes para que consigam alcançar os seus objetivos.

Esta ação contou com a contratualização da empresa Ponto Aventura (fatura 1 2023/4) que operacionalizou o seguinte programa:

A 1ª Etapa – Aqua & Run – teve início em Constância terminando no Parque da Barquinha. A organização das diversas atividades contemplava. Foram criadas várias equipas com cerca de 12 elementos em que 6 deles realizaram o percurso de canoa entre Constância e Almourol, e os restantes 6 realizaram o trilho panorâmico do Tejo, entre Constância e Almourol. Após os 12 elementos terem chegado a Almourol, puderam trocar as tarefas, para continuarem a etapa até ao Barquinha Parque. Esta era uma etapa, em que a pontuação era definida em função do tempo que as equipas demoraram a completar a totalidade do percurso.

A 2ª Etapa – Jogos sem Fronteiras – foi realizada no Barquinha Parque, onde estavam montadas 15 estações de Jogos sem Fronteiras. As equipas com base num calendário tiveram de passar por todas as estações e em função do desempenho poderiam ganhar entre 30 a 0 pontos. Estes jogos promoveram o espírito de equipa assim como a integração de todos os envolvidos.

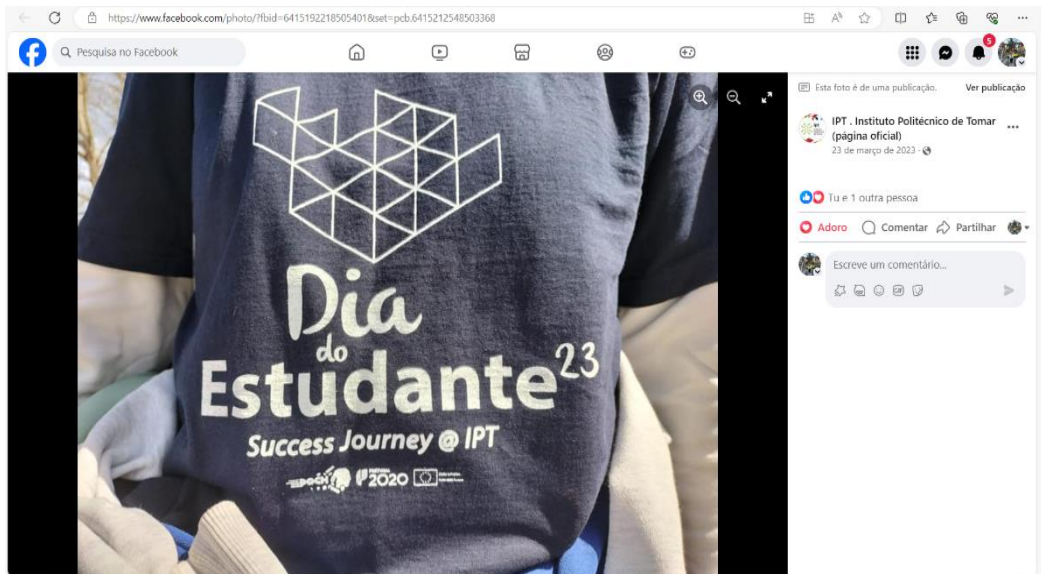
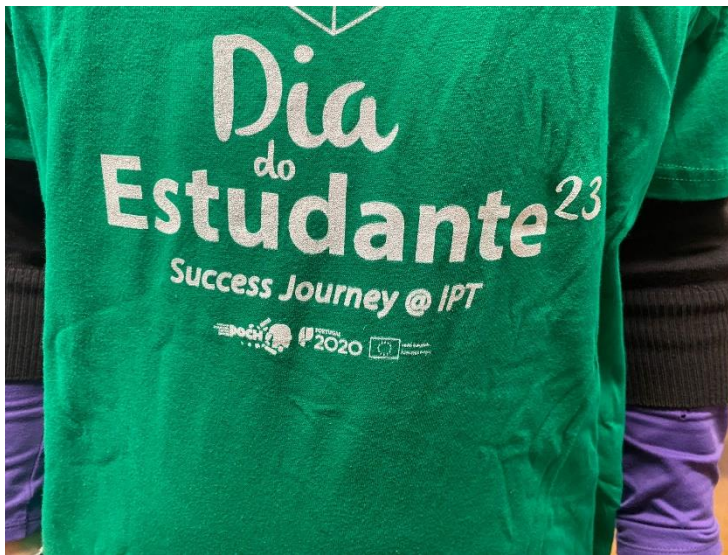
Relativamente ao transporte, o mesmo foi contratualizado com a empresa Fatimacar através do aluguer de 3 autocarros, 2 para o transporte dos estudantes do Campus de Tomar e 1 para o transporte dos estudantes do Campus de Abrantes. (faturas FT 2023/54 e FT 2023/55)

O fornecimento de serviços de alimentação foi assegurado pela empresa Café Mercado. (fatura FAC 1/22)

Para assinalar o dia, foram produzidas T-shirts, tal como consta na foto abaixo, tendo o serviço sido contratualizado com a empresa WhiteDetails. (fatura FT FA.A2023_43)

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=6415192218505401&set=pcb.6415212548503368>

<https://www.facebook.com/iptomar/photos/pb.100065028480621.-2207520000/6407574415933848/?type=3>







- **Sunset Balance Meeting - Silent Party** - Decorreu no Jardim do Instituto Politécnico de Tomar, em Tomar, no dia 31 de maio, das 18h00 às 22h00, uma *Silent Party* que contou com o apoio das Associações de Estudantes das Escolas de Abrantes e de Tomar. Esta iniciativa destinou-se a todos os estudantes de licenciatura e CTeSP das 3 Escolas do IPT. Os estudantes da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes (ESTA) também marcaram

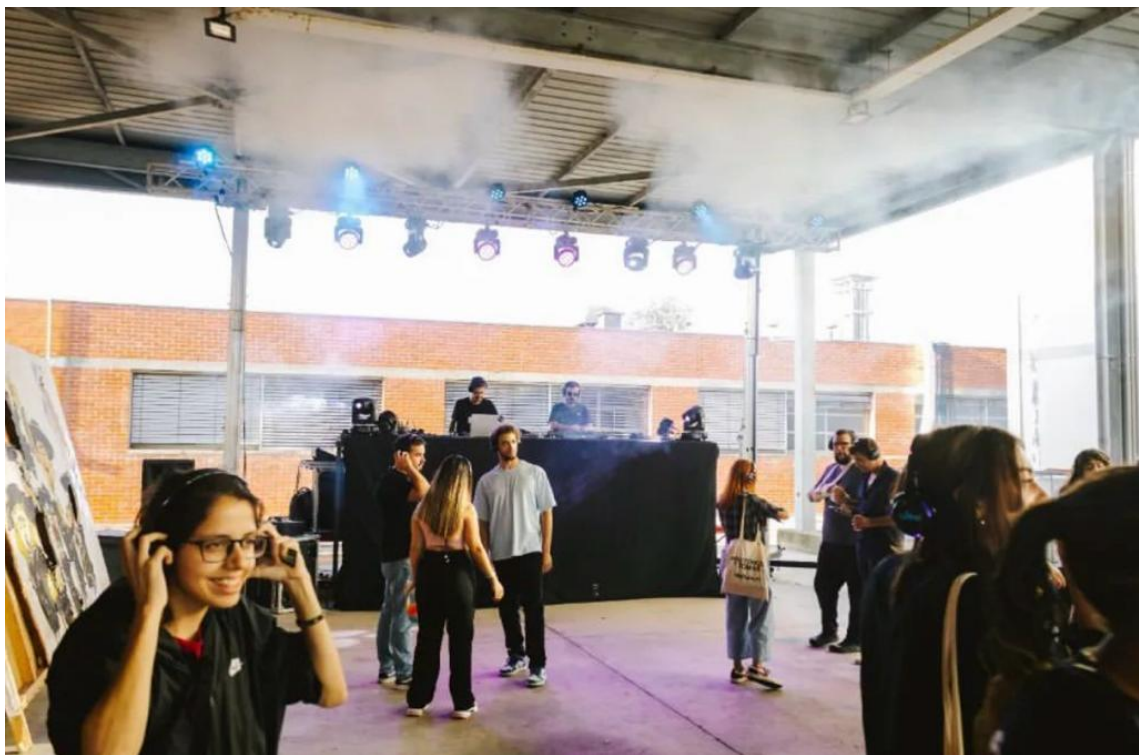
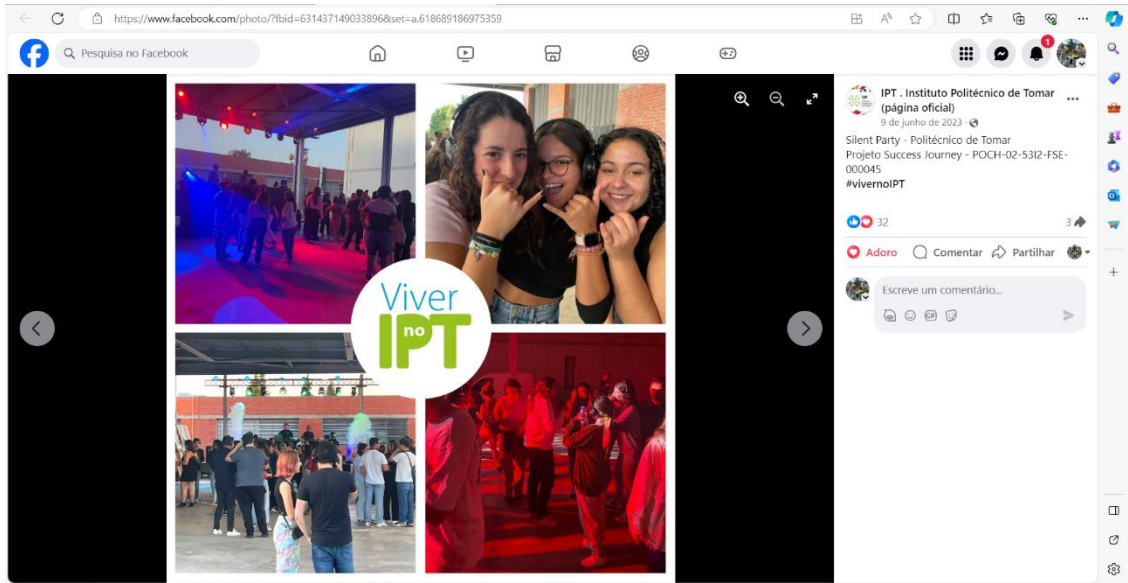
presença e juntaram-se aos colegas da Escola de Tecnologia de Tomar e da Escola de Gestão de Tomar. O transporte dos estudantes da ESTA foi assegurado por dois autocarros alugados para o efeito (Fatimacar). Do programa constava um breve discurso de boas-vindas e sensibilização por parte da Presidência do IPT e dos elementos do grupo de trabalho do projeto, seguindo-se a atuação de dois DJs que transmitiram música para os auscultadores que os estudantes tinham, havendo assim a possibilidade de escolherem as músicas que preferiam. Foi necessário contratar dois DJs e equipamento para o efeito (palco, som, iluminação), serviço contratualizado com a empresa Triestúdio, que incluiu também o aluguer de auscultadores adequados a este tipo de espetáculo bem como as respetivas taxas da SPA.

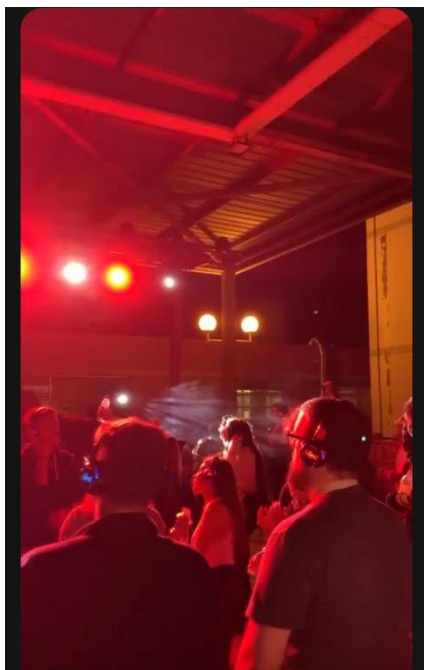
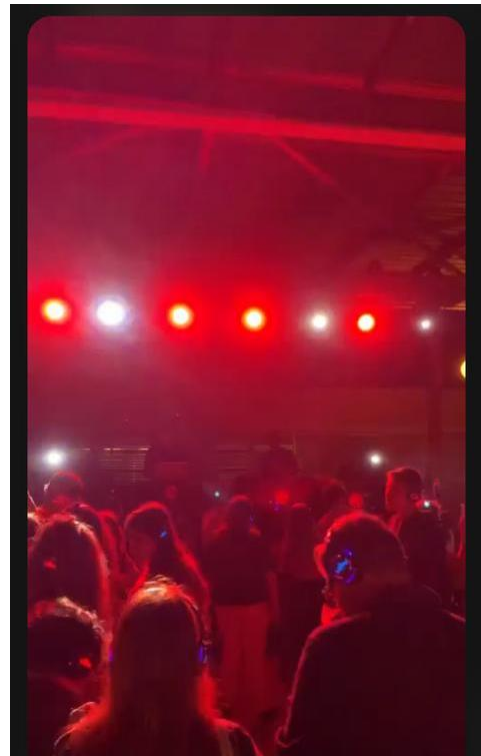
A tarde terminou com um barbecue constituído por 2 sandes de carne para cada estudante e 2 bebidas não alcoólicas fornecidos pela empresa Café Mercado.

O feedback dos estudantes foi muito positivo tendo estes parabenizado a equipa do projeto pelo desenvolvimento de ações desta natureza, salientando a importância destes momentos de convívio fora da sala de aula, e a sua continuidade.

Esta ação tinha como objetivo facilitar a integração dos estudantes, o acompanhamento nesta nova jornada que é o ingresso no ensino superior e também ajudar a criar novos amigos numa rede informal de apoio académico, emocional e até logístico, procurando simultaneamente promover o crescimento pessoal e ajudando a superar as limitações dos estudantes para que consigam alcançar os seus objetivos

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=631437149033896&set=a.618689186975359>





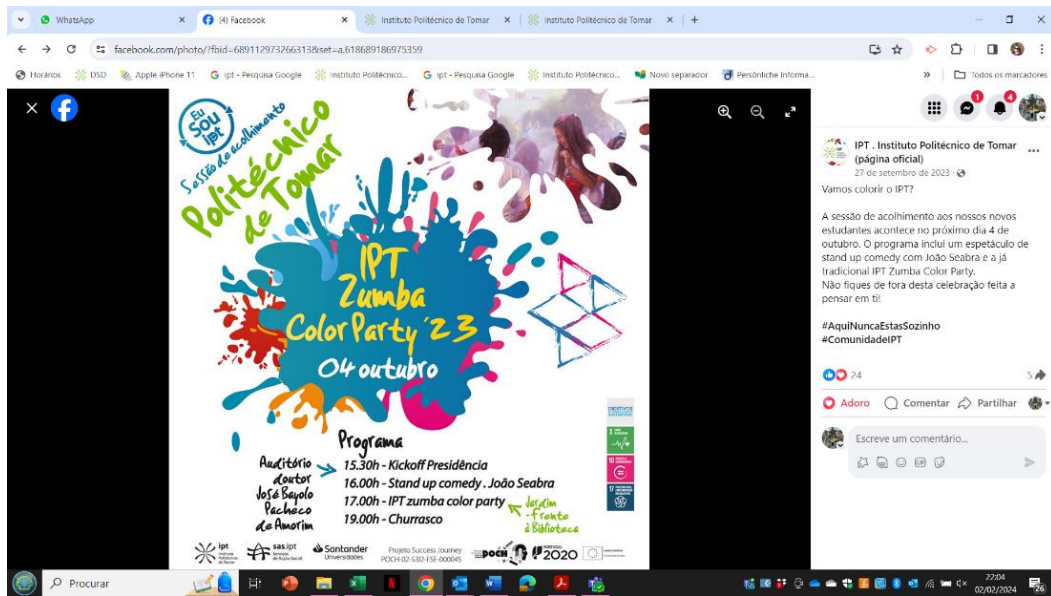
-1ª sessão de acolhimento aos novos estudantes 1.º ano/1.ª vez com espetáculo de *stand-up comedy* e IPT Zumba Colour Party

Decorreu no auditório Doutor José Bayolo Pacheco de Amorim, em Tomar, no dia 4 de outubro, pelas 15h30, a 1.ª sessão de acolhimento a todos os estudantes de licenciatura

e cTeSPs das 3 Escolas do IPT. Os estudantes da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes (ESTA) também marcaram presença e juntaram-se aos colegas da Escola de Tecnologia de Tomar e da Escola de Gestão de Tomar. O transporte dos estudantes da ESTA foi assegurado por um autocarro alugado à empresa Fatimacar para o efeito e de um autocarro cedido pela Câmara Municipal de Abrantes. Do programa constava um breve discurso de boas-vindas e sensibilização por parte da Presidência do IPT e dos elementos do grupo de trabalho do projeto; de seguida decorreu uma sessão de *stand-up comedy* para a qual foi contratado o artista João Seabra, através da empresa Andamento Livre Produções, que interagiu com o público. De seguida, houve lugar a uma sessão de *Zumba Colour Party*, que decorreu no Jardim do IPT, para a qual foi necessário adquirir o pó colorido, adquirido à empresa Glow Moments, bem como as respetivas taxas da Audiogest para a transmissão de música gravada e as taxas da Sociedade Portuguesa de Autores. A tarde terminou com um barbecue constituído por 2 sandes de carne para cada estudante e 2 bebidas não alcoólicas, fornecido pelo Café Mercado.

O objetivo desta ação visou facilitar a integração dos estudantes, o acompanhamento nesta nova jornada que é o ingresso no ensino superior e também ajudar a criar novos amigos numa rede informal de apoio académico, emocional e até logístico, procurando simultaneamente promover o crescimento pessoal e ajudando a superar as limitações dos estudantes para que consigam alcançar os seus objetivos

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=693845102793100&set=pcb.693846926126251>







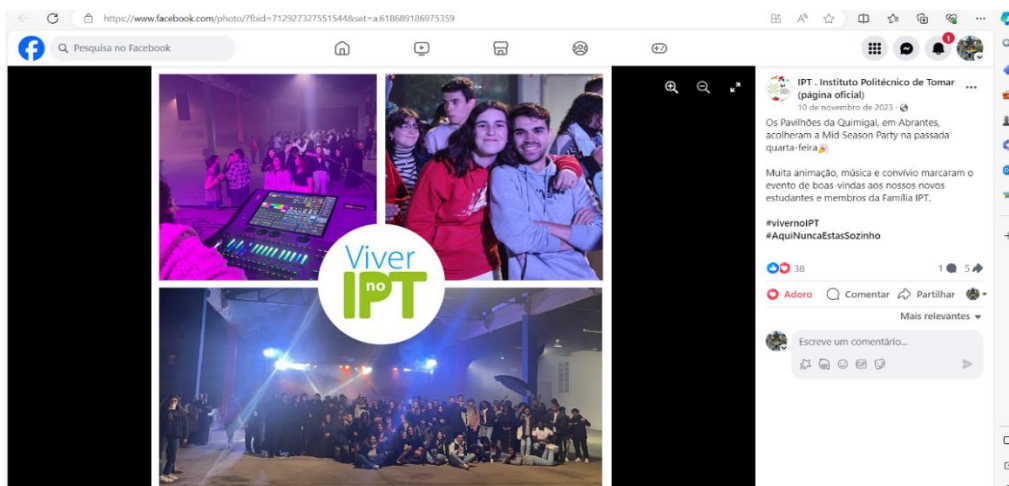
-2ª sessão de acolhimento aos novos estudantes 1.º ano/1.ª vez - *Mid Season Party* -

Realizou-se no dia 8 de novembro de 2023, a 2ª sessão de acolhimentos aos novos estudantes 1º ano/1ª vez, mas desta vez no Campus de Abrantes, mais precisamente no Pavilhão da Quimigal, cedido pela Câmara Municipal de Abrantes. O transporte dos estudantes das 2 escolas de Tomar foi assegurado por um autocarro alugado para o efeito (Fatimacar). Do programa constava um breve discurso de boas-vindas proferido pelo Vice-Presidente do IPT, a Vereadora da Educação da Câmara Municipal de Abrantes

e pela Coordenação do Projeto. De seguida, a atuação musical esteve a cargo do músico Kyle Green (Jazzwithin), continuando com a atuação do DJ PJ (Triestúdio Unipessoal). Foi distribuído por todos um lanche, 2 bifanas e 2 bebidas não alcoólicas. (Café Mercado).

O objetivo deste evento baseava-se mais uma vez em acolher os estudantes de 1º ano/1ª vez, de todos os cursos, no âmbito de facilitar a integração dos mesmos, a criação de novos amigos numa rede informal de apoio académico, emocional e até logístico. É essencial permitir a interação entre os estudantes do Campus de Tomar e do Campus de Abrantes promovendo assim a ligação entre todos

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=712927327551544&set=a.618689186975359>





-Encontro Final Projeto Success Journey - Decorreu no Politécnico de Tomar, no dia 28 de novembro de 2023, no auditório Doutor José Bayolo Pacheco de Amorim, entre as 9h30 e as 17h, o Encontro Final do Projeto Sucess Journey, destinado a toda a comunidade académica e da região. Durante a manhã, o evento foi dedicado aos temas Geração Z – Educação Saúde e Bem Estar, e à partilha de estudos e estratégias nacionais com vista à promoção do sucesso académico e prevenção do abandono. O programa incluiu 3 palestras: “Saúde mental e riscos psicossociais”, proferida pela psicóloga Vitória Melo, do Centro Hospitalar do Médio Tejo; “Educação Inclusiva no Ensino Superior: realidade e desafios”, promovida pela Prof.^a Sandrina Esteves, do Instituto Superior de Educação e Ciências; “Incidentes críticos no processo de ensino – aprendizagem”, dinamizada pela Professora Susana Domingos do Politécnico de Tomar. Foi realizado um coffee break a meio da manhã, serviço fornecido pelo Café Mercado. Da parte da tarde, o evento foi dedicado ao tema Comunidade – Eu sou porque tu és e teve como objetivo dar a conhecer a metodologia Ubuntu, desenvolvida ao longo do projeto, e que visou capacitar estudantes e funcionários docentes e não docentes com competências socio emocionais baseadas em torno de três eixos fundamentais - a construção de pontes, a ética do cuidado e a liderança servidora.

O evento iniciou-se com o enquadramento da metodologia Ubuntu, realizado pela equipa do IPAV (Rui Nunes, Pedro Amaro Santos e Dulce Pontes), instituição contratualizada para o desenvolvimento de várias ações ao longo do projeto. Seguiram-se os testemunhos “Ser Educador Ubuntu” e “Ser líder Ubuntu, realizados por 2 educadores do IPTomar e 2 participantes do IPTomar, que participaram nas ações de capacitação realizadas ao longo do projeto. Foi também realizada uma dinâmica vivencial, organizada pelos estudantes capacitados com esta metodologia e que incluiu todos os participantes do encontro.

O evento terminou com a apresentação dos resultados do projeto Success Journey e com um momento de convívio entre todos os participantes, que incluiu um lanche no átrio do auditório (Café Mercado). Os estudantes da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes (ESTA) também marcaram presença e juntaram-se aos colegas da Escola de

Tecnologia de Tomar e da Escola de Gestão de Tomar. O transporte dos estudantes da ESTA foi assegurado por um autocarro alugado para o efeito à empresa Fatimacar

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=723200709857539&set=pcb.723201189857491>







Atividade 5 | Comunidade Académica

Coordenadora: Susana Domingos

Membros: Rita Anastácio | Paula Almeida | Marta Dionísio | Manuela Silva | Manuela Fernandes | Cláudia Pires da Silva | Maria Romana

Data de início: 2 dezembro 2022

Data de fim: 30 novembro 2023

No âmbito da presente atividade foram desenvolvidas atividades no campo da inovação pedagógica, da relação pedagógica e do aprender a ensinar.

Na promoção do sucesso académico e prevenção do abandono é imprescindível o verdadeiro envolvimento de toda a comunidade: estudantes, docentes e não docentes.

A importância do desenvolvimento pessoal dos trabalhadores foi claramente assumida como relevante para as relações interpessoais, em especial com os estudantes.

Após o levantamento de estudos e estratégias nacionais e internacionais no âmbito da promoção do sucesso académico e da prevenção do abandono, foram organizadas atividades do campo da inovação pedagógica, da relação pedagógica e do aprender a ensinar.

Nesta sequência foram realizadas quatro ações de capacitação para funcionários (docentes e não docentes) tal como previsto no ponto 3 da memória descritiva.

Em relação aos encontros previstos, há que referir que a organização do encontro nacional se refere à ação prevista e descrita na atividade 4, Encontros Académicos, nomeadamente a realização do Encontro Final do Projeto Success Journey. Quanto ao segundo encontro, abaixo descrito, trata-se da participação do IPT no Encontro Nacional da Academia de Líderes Ubuntu no Instituto Politécnico de Leiria, com uma comunicação proferida pela Professora Susana Domingos, em representação do Projeto Success

Journey. Por último, o Encontro Internacional teve a participação de dois elementos do projeto, tratando-se de uma mais valia a nível de aquisição de conhecimentos e partilha de experiências.

- **Ação de Capacitação *Mindfulness* e Gestão do Stress**

Esta ação realizou-se no dia 17 de novembro de 2023 e foi dinamizada pela psicóloga Sandra Silva. Esta ação teve uma avaliação muito positiva por parte dos participantes, tendo os mesmos sugerido que, no futuro, se mantivesse regularmente uma prática desta área. Os objetivos desta ação de capacitação foram os seguintes:

- a. Capacitar os trabalhadores a desenvolver habilidades de Mindfulness/Práticas de Atenção Plena para lidar com o stress académico e pessoal de forma mais eficaz, melhorando a empatia e comunicação, assim como o bem-estar geral;
- b. Promover a prática de Mindfulness na cultura organizacional melhorando a saúde emocional e psicológica, o desempenho e o bem-estar na comunidade académica.





- **Ação de Capacitação Necessidades Educativas Específicas – Práticas na Comunidade**

Esta ação foi realizada no dia 24 de novembro e foi dinamizada pela psicóloga Sandra Silva. Os objetivos desta ação de capacitação foram os seguintes:

- a. Promover a compreensão e sensibilização para as diferentes necessidades e desafios que os estudantes com NEE podem enfrentar, assim como uma comunicação eficaz para um ambiente de apoio e confiança na comunidade académica;
- b. Conhecer a legislação e políticas relacionadas à educação inclusiva no Ensino Superior;
- c. Explorar a diversidade de necessidades educativas específicas mais frequentes no ES, incluindo deficiências físicas, sensoriais, cognitivas e emocionais;
- d. Reflexão sobre adaptações e estratégias de ensino inclusivas, assim como métodos de avaliação adequados aos estudantes com NEE;
- e. Capacitação para responder às necessidades de todos os estudantes independentemente das suas diferenças e necessidades específicas, através de uma maior consciência e sensibilidade, suportada pelas competências de identificação, encaminhamento e avaliação das necessidades educativas.

A avaliação da ação foi muito positiva, mostrando valorizar este aspeto da educação inclusiva. Do mesmo modo, os participantes foram informados que o Gabinete de Apoio ao Estudante com NEE estava já em funcionamento.





- **2 ações de capacitação da filosofia/metodologia Ubuntu**

Ainda na Atividade da Comunidade Académica, foram realizadas duas ações de capacitação da filosofia/metodologia Ubuntu para docentes e não docentes, dinamizadas pelo IPAV. Um total de 20 educadores(as) do Instituto Politécnico de Tomar participou nas sessões de capacitação teórico-concetual, em formato online, dinamizadas pela equipa do IPAV, nos dias 30 de agosto e 01 de setembro. A componente teórico-prática de capacitação na metodologia Ubuntu tem uma carga horária de 14 horas, dividida por 2 dias, em formato presencial. No âmbito do projeto, esta foi realizada nos dias 05 e 06 de setembro e contou com a participação de 19 educadores(as) do Instituto Politécnico de Tomar.





Após estas 2 ações de capacitação, o programa de capacitação ficou concluído após as 3 semanas Ubuntu realizadas em outubro com três turmas piloto do 1º ano (Estudantes 1º ano/ 1ª vez). Ficaram assim certificados 16 funcionários docentes e não docentes do IPT para dar continuidade a estas iniciativas de integração.

O método Ubuntu acredita no desenvolvimento de cinco competências centrais, que trabalham o Autoconhecimento, a Autoconfiança e a Resiliência, a Empatia e o Serviço. As primeiras três dimensões são mais individuais e as duas últimas mais relacionais.

Estas ações de capacitação visaram promover o desenvolvimento de competências socio-emocionais dos participantes, contribuindo para a sua transformação em agentes de mudança ao serviço da comunidade, ajudando a construir uma comunidade mais justa e solidária.

Embora se dê especial enfoque às cinco competências referidas, estas ações de capacitação foram um espaço onde se privilegiou a aprendizagem e o desenvolvimento integral dos participantes, promovendo outras competências como o trabalho de equipa, o pensamento crítico e autorreflexivo, a comunicação, a resolução de problemas, entre outras.



Os membros da Equipa participaram em dois Encontros, um internacional e outro nacional.

- **Participação Internacional - Roménia**

Para obtenção de uma partilha de experiências entre operacionais de diferentes instituições de ensino superior, dois elementos da equipa deste projeto, no caso, Paula Almeida e Manuela Fernandes, participaram num programa sobre “Stress Management and Mindfulness” que decorreu entre os dias 16 a 20 de outubro, na Academy of Innovation em Timisoara, na Roménia e que teve uma duração total de 25 horas e cujo currículo se encontra descrito num comprovativo que se anexa, incluindo reação ao stress, sinais e alertas, síndrome de adaptação, *mindfulness*, treino de reação, entre outras valências, fornecendo um escopo que permite ajudar os restantes operacionais do IPT. Este programa tinha participantes de vários países, nomeadamente França, Grécia, Alemanha, Portugal e Turquia, permitindo assim a partilha de metodologias diversas sobre a temática da Gestão do Stress e *Mindfulness*. Os certificados de participação dos dois elementos do projeto encontram-se em anexo ao presente relatório. Os objetivos eram os seguintes:

- a. Capacitar os trabalhadores a desenvolver habilidades de *Mindfulness*/ Práticas de Atenção Plena para lidar com o stress académico e pessoal de forma mais eficaz, melhorando a empatia e comunicação, assim como o bem-estar geral;
- b. Promover a prática de *Mindfulness* na cultura organizacional melhorando a saúde emocional e psicológica, o desempenho e o bem-estar na comunidade académica.



▪ Participação Nacional - Leiria

No dia 11 de maio de 2023 decorreu o Encontro Nacional da Academia de Líderes Ubuntu no Instituto Politécnico de Leiria, no qual o IPT participou.

Este momento realizou-se de olhos postos em dois grandes objetivos:

- a. Consolidar a rede Ubuntu no Ensino Superior, a partir da partilha de relatos das experiências do arranque do ano letivo (Semanas Ubuntu para acolhimento) bem como as experiências em curso sobre Ubuntu e o Sucesso Escolar, a partir da ligação com Institutos Politécnicos;
- b. Apresentar a nova edição de Semanas Ubuntu no acolhimento do próximo ano letivo em setembro/outubro de 2023.

Neste encontro, para além da participação de vários membros da equipa do Success Journey, a coordenadora Susana Domingos apresentou uma comunicação intitulada "Ser e Sentir no IPT".

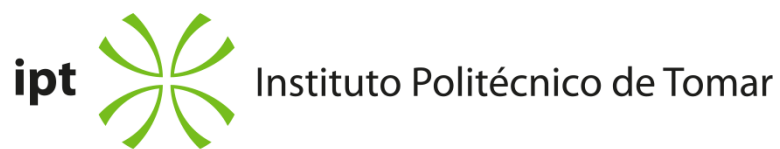
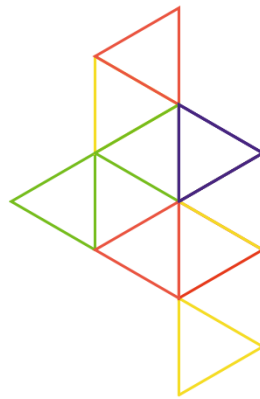


A partilha de experiências e convívio permitirá sempre enriquecer cada um de nós e tornar-nos pessoas mais completas e ávidas de conhecimento. Consequentemente este projeto cujo objetivo foi promover o sucesso escolar e evitar o abandono por parte dos estudantes, tornou-se numa missão para todos os que nele trabalharam, podendo-se

dizer igualmente uma vitória pelo alcance dos indicadores previstos. É um projeto que acaba, mas que deixou a semente que agora será continuamente regada.

Marta Dionísio

(Coordenadora Científico-pedagógico)



Projeto Success Journey
POCH-02-5312-FSE-000045

