

1. Estou com dificuldades em progredir no meu percurso académico. Com que ajuda posso contar?

Estudar no ensino superior é desafiante e exigente, ainda mais para quem tem uma vida profissional, social, familiar ativa. É natural que nem sempre se consigam alcançar os resultados desejados.

Pode tentar no semestre seguinte inscrever-se a menos UC ou até tentar perceber se o método de estudo está a ser o mais adequado.

Caso esteja em avaliação contínua e não tenha a classificação mínima exigida no somatório dos e-fólios tem sempre a possibilidade de ir a exame final, sendo que a inscrição neste é feita de forma automática.

Se estiver em avaliação final, fica automaticamente inscrito para exame de recurso.

Tem ainda disponível o secretariado do curso na Plata

2. As provas de avaliação deixam-me muito ansioso/a e condicionam os meus resultados. Que tipo de ajuda posso ter?

A ansiedade é uma resposta adaptativa do nosso organismo a situações nas quais nos sentimos ameaçados, em que achamos não ter recursos para as enfrentar, como pode ser o caso da realização de provas de avaliação.

Dê “tempo ao tempo”, pois com a contínua familiarização com estes momentos do seu percurso adquirirá maior segurança e confiança para os enfrentar.

Na UAb conta com o GAPAE e a sua equipa que o pode ajudar a encontrar [estratégias](#) para lidar com o stress e a ansiedade na época de avaliação.

3. Existe apoio ao estudo na UAb?

Na UAb, o modelo de ensino é colaborativo, isto significa que encontra docentes, tutores e colegas de curso que o irão acompanhar ao longo do seu percurso académico. A interação estudante/docente, docente/estudante e estudante/estudante é feita através dos fóruns que estão disponíveis em todas as Unidades Curriculares, na Plataforma Aberta.

Existem recursos académicos para o apoiar nos estudos, consulte aqui os recursos que selecionámos para apoiar os estudantes da UAb, desde webinars, tutoriais, apresentações sobre métodos de estudo...

4. Como posso me candidatar a um mestrado na UAb?

Na UAb o espírito académico é promovido também através dos eventos como a receção aos novos estudantes e Bênção das Pastas, que são realizados em parceria entre os CLA e a AAUAb. Fique atento à Agenda da UMCLA para saber quando vão ocorrer estes eventos.

Sobre a AAUAb pode obter mais informações [aqui](#)

Para além disso, nos fóruns de cada licenciatura, aquando da sua apresentação, no início do ano letivo, pode tentar entrar em contacto com os seus colegas e aproximar-se quer presencialmente quer online.

5. Tenho uma vida profissional e familiar muito intensa, como posso conciliá-la com os estudos na UAb?

O modelo de ensino-aprendizagem da UAb é totalmente assíncrono, flexível e adaptado aos estudantes que necessitem conciliar vida pessoal, profissional e académica. A Plataforma Aberta está disponível 24h/24h, 7 dias por semana, de modo a facilitar o acesso do estudante ao estudo a qualquer momento e em qualquer parte do mundo.

Para manter sempre um vínculo com as actividades procure nunca deixar passar uma semana sem aceder às UC em que se encontra matriculado/a. Poderá constituir um esforço suplementar, mas, mais tarde, verá que será compensador.

6. Com quem e onde posso esclarecer as minhas dúvidas?

Pode e deve sempre, em primeiro lugar, recorrer aos docentes/tutores das UC em que se encontra matriculado. Pode também recorrer às Coordenações e aos Secretariados do seu Curso. Além disso, a UAb rede de núcleos desconcentrados (Centros Locais de Aprendizagem) bem como a Delegação de Coimbra e Porto, que têm como objetivo prestar apoio aos seus estudantes, de modo a ser uma universidade próxima dos seus estudantes.

Consulte aqui a rede de apoio <https://portal.uab.pt/redes-de-apoio/>

7. Estou a pensar emigrar. Posso continuar a frequentar a UAb?

Sim, a UAb permite estudar em qualquer parte do mundo, no fuso horário de Lisboa, desde que tenha acesso a um dispositivo eletrónico de acesso à internet.

Consulte aqui os locais de exames no estrangeiro: <https://portal.uab.pt/local-de-exames-no-estrangeiro/>

Pode continuar os seus estudos connosco “em qualquer lugar do undo”, como expressa o nosso lema.

8. Estou com dificuldades em pagar as propinas. Que opções existem na UAb que me possam ajudar?

A Universidade Aberta já integra o sistema da DGES para atribuição de bolsas. Pode consultar mais informações neste link: <https://portal.uab.pt/bolsas-de-estudo-2024-2025/>

Tal como expresso na página sobre as bolsas da DGES, aconselha-se a leitura do Guia do candidato e das Perguntas Frequentes disponíveis na página da DGES e a utilização do Simulador da DGES.

Mesmo que não se candidate a bolsa, não deixe de contactar a UAb dando conta da sua situação para que possa procurar uma “solução à medida”.

9. Como é que a UAb comunica com os estudantes?

O principal meio de contacto entre a UAb e o estudante é através do email institucional, seja para assuntos administrativos ou académicos.

Contudo, existem outras formas tais como a Plataforma Aberta, onde a comunicação com os docentes, tutores e entre os estudantes acontecem nos fóruns e no chat disponibilizados ou no Portal Académico, onde os estudantes podem solicitar documentação através do SITCON Contactos Online.

Os Serviços Académicos responderão aos pedidos sempre através do email institucional.

10. De que recursos disponho ao ser estudante da UAb (Office 365)?

O estudante da UAb tem acesso a uma série de recursos, tais como o “Office 365”, que é instalado através da autenticação do email institucional. Nas Unidades Curriculares, os docentes podem facultar diferentes recursos e em diferentes formatos para estudo, desde vídeos a material em pdf. A Universidade Aberta possibilita também, através do Centro de Documentação, a requisição domiciliária de livros. O mesmo Centro, de igual modo, possibilita aos estudantes da UAb acesso a diferentes repositórios bibliográficos, tais

como a B-ON (Biblioteca do Conhecimento Online) e outros repositórios com os quais tem protocolo assinado e pode ser consultado [aqui](#):