

U. PORTO

INCOMING



BEM-VINDO À UNIVERSIDADE DO PORTO
WELCOME TO THE UNIVERSITY OF PORTO

Equipa | Team



Maria Joana de Carvalho

Vice-Reitora para as Relações Internacionais, Responsabilidade Social e Desporto

Vice-Rector for International Relations, Social Responsibility and Sports



Luísa Capitão

Coordenação de Mobilidades

Mobility Coordination

Equipa | Team



Elien Declerck



Sara Martins



Teresa Medeiros



Ana Paiva



Salomé Marques

TÉCNICOS DE MOBILIDADE LOCAL

LOCAL MOBILITY OFFICERS

U. PORTO



ARQUITETURA
ARCHITECTURE

Conceição Noverça



BELAS-ARTES
FINE ARTS

**Joana Cunha
Fernanda Xavier**



CIÊNCIAS
SCIENCES

**Susana Fragoso
Marta Arouca**



CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
NUTRITION AND FOOD SCIENCES

Carla Rocha



DESPORTO
SPORTS

**Hugo Silva
Sara Henriques**



DIREITO
LAW

**Maria Manuela Santos
Pedro Cadavez**



ECONOMIA
ECONOMICS

**Filipa Simões
Helena Leal**



ENGENHARIA
ENGINEERING

**Ilídia Maia
Patrícia Martins**



FARMÁCIA
PHARMACY

Lucília Rocha



LETRAS
ARTS

**Carla Augusto
Cristina Santos
Ana Moreira**



MEDICINA
MEDICINE

**Paula Fernandes
Vânia Fonseca**



MEDICINA DENTÁRIA
DENTAL MEDICINE

Felicidade Lourenço



PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
PSYCHOLOGY AND EDUCATION SCIENCES

Isabel Neves



CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR
BIOMEDICAL SCIENCES ABEL SALAZAR

**Carla Silva
Sara Pereira**



PORTO BUSINESS SCHOOL

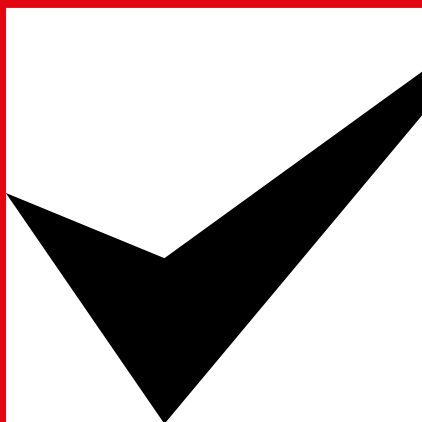
REGISTO ACADÉMICO

ACADEMIC REGISTRATION

U. PORTO

**O vosso registo é feito
pela Reitoria da U.Porto**

Your registration is done
by the U.Porto Rectorate



próximo passo
next step

**Aguardar contacto da(s)
Faculdade(s)
para finalizar o processo**

Await contact from the Faculty(ies)
to finish the process



Depois do registo na Faculdade vais receber
After registration at the Faculty you will receive

LOGIN + PASSWORD



Candidatura online
Online application



**Página pessoal no
website da Faculdade**
Personal page in
the Faculty website



**Biblioteca virtual
da U.Porto**
U.Porto virtual library



WIFI
em todos os edifícios
WI-FI in all buildings

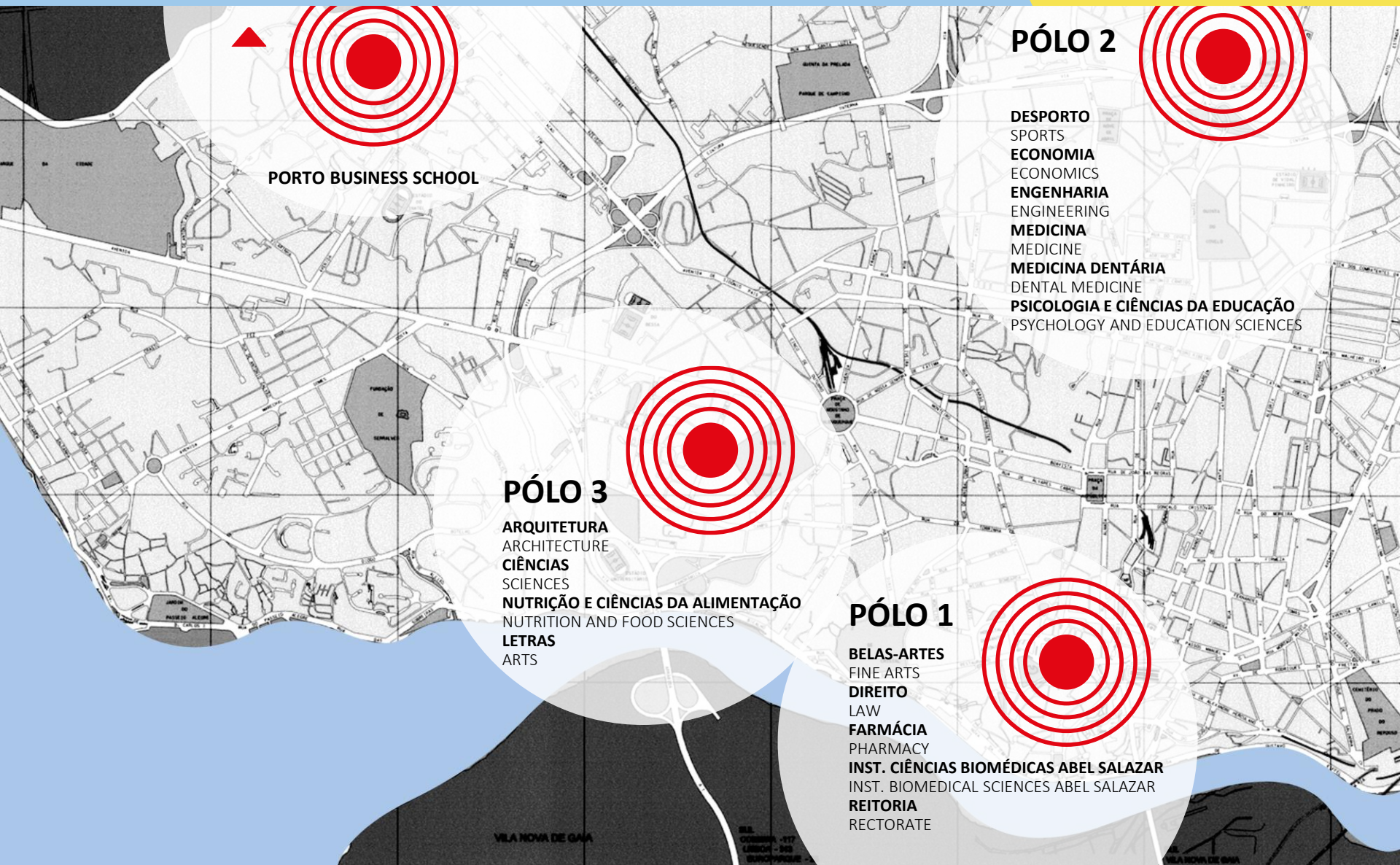


Eduroam
acesso em Universidades
de todo o Mundo
Eduroam
access in Universities
around the world

MAPA DA CIDADE

CITY MAP

U. PORTO



PORTO BUSINESS SCHOOL

PÓLO 2

DESPORTO
SPORTS
ECONOMIA
ECONOMICS
ENGENHARIA
ENGINEERING
MEDICINA
MEDICINE
MEDICINA DENTÁRIA
DENTAL MEDICINE
PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
PSYCHOLOGY AND EDUCATION SCIENCES

PÓLO 3

ARQUITETURA
ARCHITECTURE
CIÊNCIAS
SCIENCES
NUTRIÇÃO E CIÊNCIAS DA ALIMENTAÇÃO
NUTRITION AND FOOD SCIENCES
LETRAS
ARTS

PÓLO 1

BELAS-ARTES
FINE ARTS
DIREITO
LAW
FARMÁCIA
PHARMACY
INST. CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR
INST. BIOMEDICAL SCIENCES ABEL SALAZAR
REITORIA
RECTORATE

CARTÃO U.PORTO

U.PORTO CARD

U.PORTO

Vantagens | Benefits



DESPORTO
SPORTS



U.PORTO

**Quem pratica
desporto?**

Who practices sports?

Inscribe-te | Join in



CDUP

(CENTRO DESPORTIVO DA UNIVERSIDADE DO PORTO)
(SPORTS CENTER OF THE UNIVERSITY OF PORTO)



SASUP

(SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL DA UNIVERSIDADE DO PORTO)
(SOCIAL SERVICES OF THE UNIVERSITY OF PORTO)



FACULDADE DE DESPORTO
FACULTY OF SPORTS

www.cdup.up.pt
geral@cdup.up.pt



CANTINAS
CANTEENS

U.PORTO



20

**REFEIÇÃO SOCIAL
COMPLETA**

CANTINA
2,95 €

TAKE-AWAY
3,65 €

1 sopa | 1 pão | 1 prato | 1 sobremesa
(fruta, doce ou iogurte)

1 soup | 1 bread | 1 dish | 1 dessert
(fruit, sweet or yogurt)

**UNIDADES DE
ALIMENTAÇÃO**
CANTEENS,
CAFETERIAS
AND CATERING
FACILITIES



Almoço | Lunch
12:00—14:00

Jantar | Dinner
18:30—20:30

www.sas.up.pt

**REFEIÇÃO SOCIAL
SIMPLES**

CANTINA
2,45 €

TAKE-AWAY
2,90 €

1 pão | 1 prato
1 bread | 1 dish

A refeição em Take-away é disponibilizada em embalagens alimentares descartáveis, incluindo talheres e guardanapo
The Take-away meal is provided in disposable food packages, and it includes cutlery and napkin

E-LEARNING CAFÉ



**E-LEARNING
CAFÉ
BOTÂNICO
BOTANICAL
GARDEN**

APOIO MÉDICO
MEDICAL SUPPORT

U.PORTO



Estudantes Internacionais
Poderão beneficiar de consultas médicas
através dos Serviços de Ação Social da
U.Porto

International Students can benefit from
medical appointments through the
U.Porto's Social Action Services

ESPECIALIDADES DISPONÍVEIS PARA ESTUDANTES
SPECIALTIES AVAILABLE FOR STUDENTS

Clínica Geral | General Clinics
Ginecologia | Gynecology
Medicina Dentária | Dental Medicine
Nutrição | Nutrition
Psicologia | Psychology
Psiquiatria | Psychiatry
Saúde Sexual | Sexual Health

www.sas.up.pt

EMAIL
atendimento@sas.up.pt

ONLINE
<https://sigarra.up.pt/sasup>

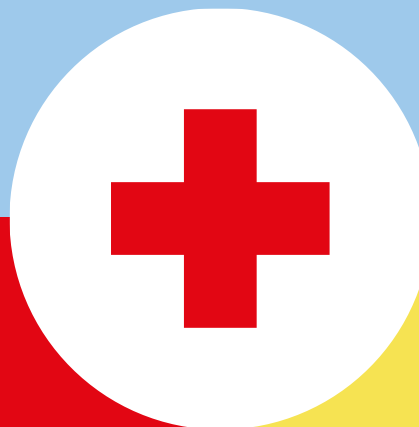
(Saúde >> Marcar uma consulta)

(Health >> Booking a medical visit)



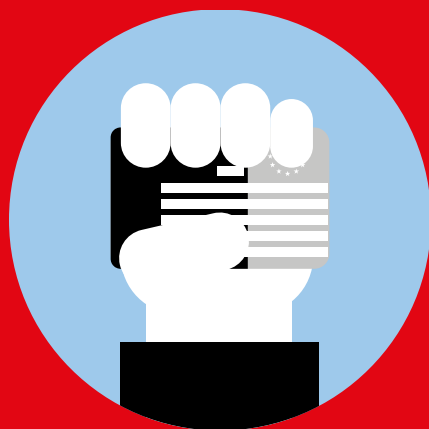
APOIO MÉDICO
MEDICAL SUPPORT

U.PORTO



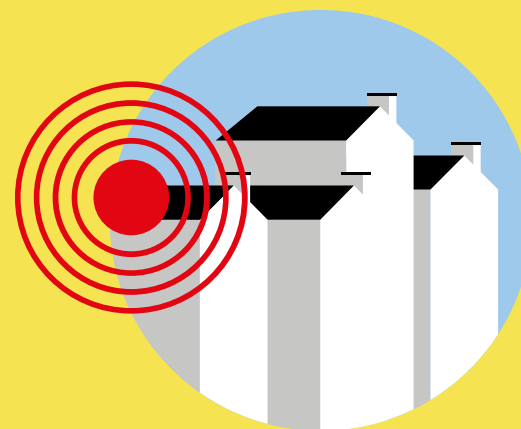
**Cartão Europeu
de Seguro de Saúde**
European Health
Insurance Card

PB4
Estudantes Brasileiros
Brazilian Students



**Devem inscrever-se no Centro de Saúde
da sua área de residência, passando a usufruir
dos cuidados de saúde previstos no âmbito
do Serviço Nacional de Saúde.**

You should go to the Health Center of the
residence area to be registered and benefit
from the Portuguese National Health System.



APOIO MÉDICO
MEDICAL SUPPORT

U.PORTO

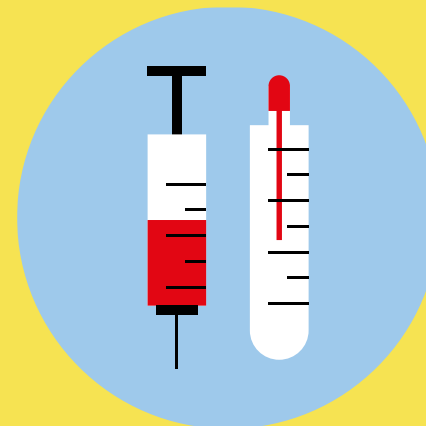


Seguro de Saúde Privado
Private Health Insurance

**Podem ir a um médico privado ou
a qualquer serviço médico da U.Porto**
You can go to a private doctor or
to the medical services of the U.Porto



**Podem recorrer a qualquer assistência médica
(pagamento será reembolsado pela companhia de seguro)**
You can benefit from any medical assistance
(payment will be refunded by the insurance company)



APOIO MÉDICO
MEDICAL SUPPORT

U.PORTO

**SÓ EM CASO
DE EMERGÊNCIA**
ONLY IN CASE OF
EMERGENCY

SERVIÇO DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS
INTERNATIONAL RELATIONS OFFICE

+351 220 408 000

+351 961 280 004



Contactos de Emergência
Emergency Contacts

NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA
EUROPEAN EMERGENCY NUMBER



808 24 24 24
MYSNS APP

SNS 24
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
NATIONAL HEALTH SERVICE



www.sns24.gov.pt

CURSOS DE LÍNGUA
LANGUAGE TRAINING

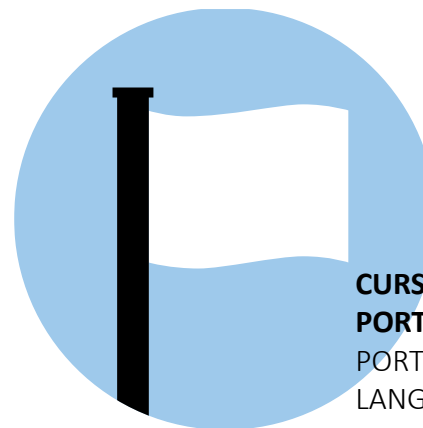
U. PORTO

Contacta a Faculdade de Letras
Contact our Faculty of Arts

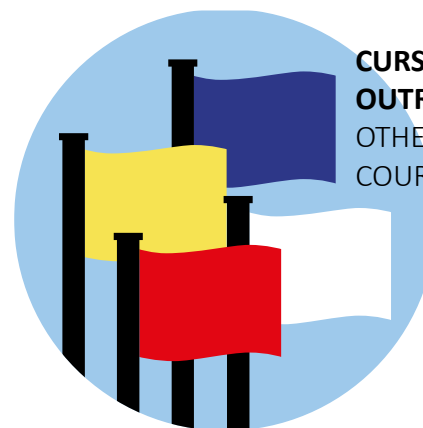


+351 226 077 165

ple@letras.up.pt



**CURSO DE LÍNGUA
PORTUGUESA**
PORTUGUESE
LANGUAGE COURSES



**CURSOS DE
OUTRAS LÍNGUAS**
OTHER LANGUAGE
COURSES

CUSTO DE VIDA

COST OF LIVING

U.PORTO

ALOJAMENTO ACCOMMODATION

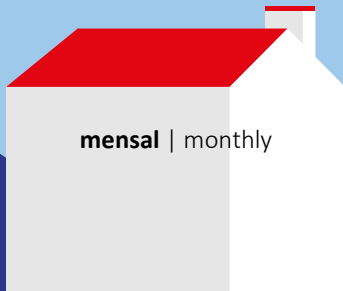
180€ - 400€

Residências Universitárias | Halls of residence

500€ - 650€

Alojamento privado | Private accommodation

mensal | monthly



CINEMA

6,50€

estudantes | student ticket



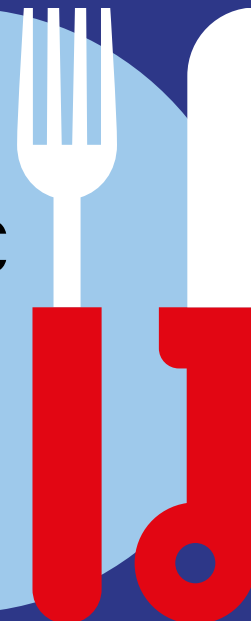
REFEIÇÕES | MEALS

200€ - 250€

mensal | monthly

6€ - 15€

restaurante | restaurant



ÁGUA WATER

0,30€

1 litro
1 litre



LEITE MILK

0,90€

1 litro
1 litre



PÃO BREAD ROLL

0,15€

unidade | unit



ARROZ RICE

1,10€

kilo | kg



CAFÉ COFFEE

0,80€

expresso
espresso



TRANSPORTES PÚBLICOS

PUBLIC TRANSPORTATION

U.PORTO



AUTOCARRO
BUS



1,25 € | 1,60 €

(Z2 | Z3 - viagem | trip)



Passe Estudante | Student pass

22,50€

(3Z/Municipal - mês | monthly)

METRO



30€

(Metropolitano - mês | monthly)

Estudantes com Visto
Students with VISA



Declaração de entrada (3 dias)
Declaration of entry (3 days)

Prorrogação do Visto
VISA extension

SEF
(Serviço de Estrangeiros e Fronteiras)
Immigration Office

CNAIM Porto
Avenida de França, Edifício Capitólio, Loja 57



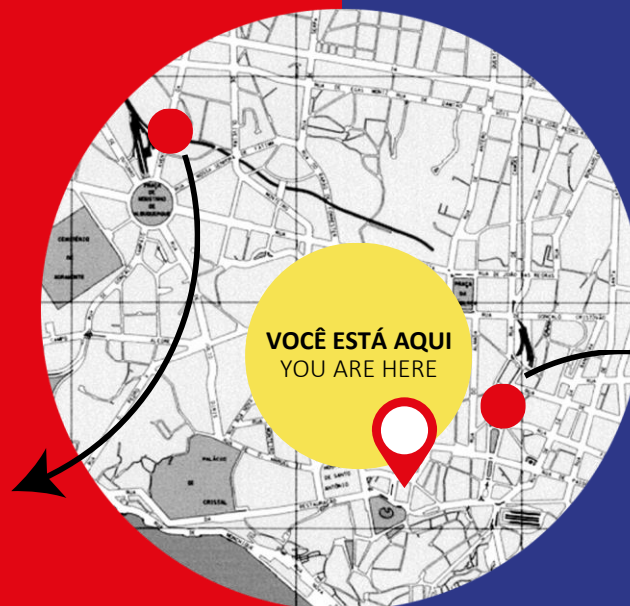
Estudantes da UE
EU Students



**Estadias superiores a 3 meses,
devem registar-se na
Câmara Municipal do Porto após o 3º mês de
estadia na cidade**

Students staying more than 3 months
must register at Porto City Hall after the 3rd
month of stay in the city

Câmara Municipal do Porto
Porto City Hall



Estudantes com Visto
Students with VISA



Duração da estada superior a 180 dias » Não necessita de declarar entrada junto do SEF

Duration of stay higher than 180 days » Don't need to declare entry at Immigration Office (SEF)

SEF (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras)

Immigration Office

CNAIM Porto

Avenida de França, Edifício Capitólio, Loja 57



Casa da Música

ERASMUS STUDENT NETWORK**Estudantes Portugueses
voluntários, que prestam apoio
aos estudantes internacionais na
integração na U.Porto e na cidade.**

Voluntary Portuguese students, who
help international students in their
integration in the U.Porto and city.



info@esnporto.org

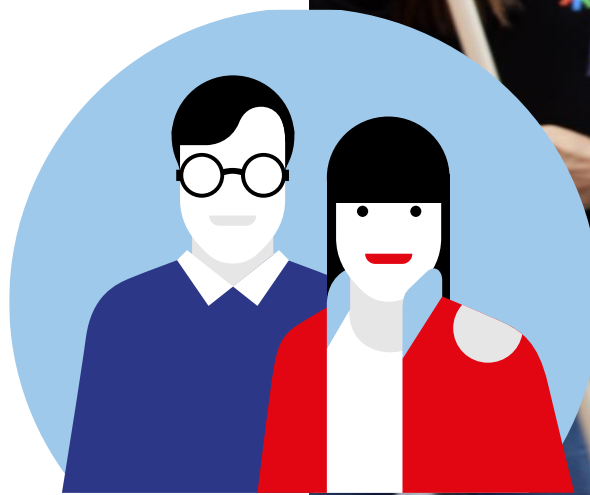


<http://esnporto.org>

**Para um acompanhamento mais
personalizado, solicita um Buddy**

For more personalized support,
ask for a Buddy

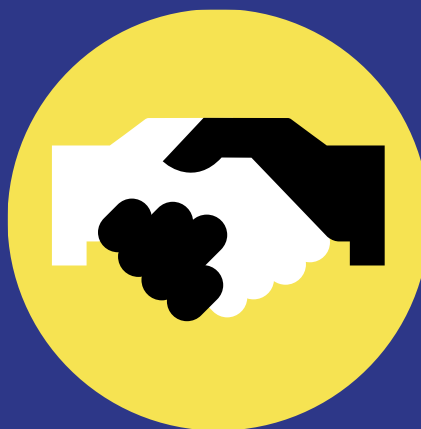
buddy@esnporto.org



VIVER NO [U.]PORTO
LIVING IN [U.]PORTO

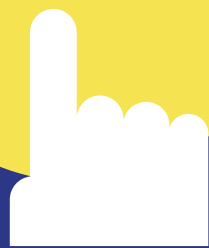
U. PORTO

Protocolo com a Câmara Municipal Agreement with Porto City Hall



mantém-te atualizado
keep up to date

agoraporto.pt



Museus Municipais
Municipal Museums

Instalações Desportivas Municipais
Municipal Sports Facilities

Visitas Guiadas
Guided Tours

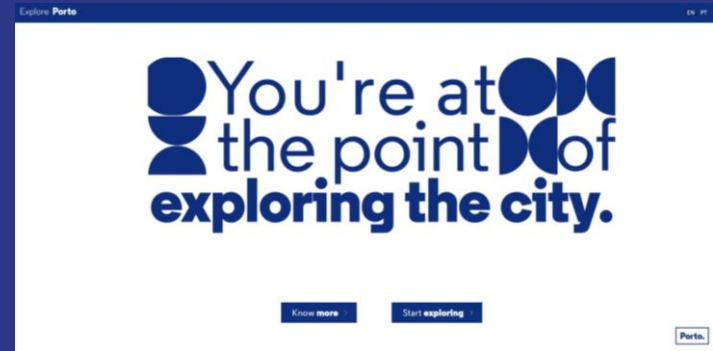
Aulas sem Fronteiras
Classes without Borders

Informação por e-mail
Information by e-mail

VIVER NO [U.]PORTO
LIVING IN [U.]PORTO

U. PORTO

Explore Porto



Planear rotas
Plan routes

Consultar informação pontos de interesse
Check information on interest points

Verificar disponibilidade de modos de transporte suaves (troninetes)
Check availability of soft transportation mediums (electric scooters)



descarrega a app
download the app

explore.porto.pt

CONCURSO COMPETITION

U.PORTO



Veste a camisola da U.Porto
Wear the U.Porto t-shirt

**Queres ganhar
um vale de viagem?**
Do you want to win
a travel voucher?

200€

- 1 Veste a camisola da U.Porto**
Wear the U.Porto t-shirt
- 2 Tira uma fotografia criativa**
Take a creative photo
- 3 Preenche o formulário de inscrição
e faz upload da tua foto**
Fill in the registration form
and upload your photo

PARTICIPA!
APPLY!

international.up.pt

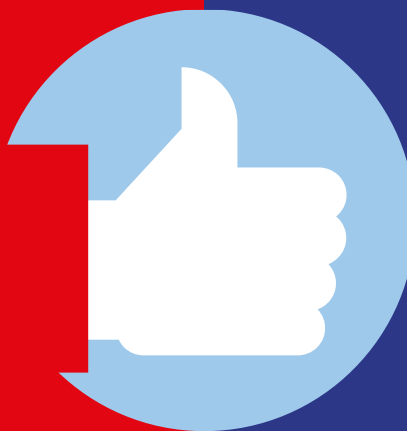


EXPETATIVAS E EXPERIÊNCIA NA U.PORTO

EXPECTATIONS AND EXPERIENCE AT THE U.PORTO

U.PORTO

94%



96%

**Recomenda a U.Porto aos seus colegas
como a melhor experiência de mobilidade**

Recommend U.Porto as the best
international experience

**Afirma que a experiência correspondeu
ou excedeu as suas expectativas**

Met or exceeded expectations

Por favor, preenche o inquérito no fim da tua mobilidade e partilha a tua experiência.

Please fill out the survey at the end of your mobility and share your experience.

CONTACTOS

CONTACTS

U. PORTO

Serviço de Relações Internacionais

International Office



international@reit.up.pt



www.up.pt
www.international.up.pt



U.Porto International
Students | INcoming



Agendar uma reunião
Schedule an appointment

Consultar eventos
Check events



www.international.up.pt

COMEÇA A AVENTURA...
THE ADVENTURE BEGINS...

U.PORTO



APROVEITA A ESTADIA NA U.PORTO!
ENJOY YOUR STAY AT THE U.PORTO!