



# REVISTA UATLAS

## Formar os líderes de amanhã

O papel do financiamento do sector privado é fundamental, permitindo o avanço de projectos que de outra forma teriam sido descartados devido a restrições fiscais. Da mesma forma, o estabelecimento de novos investimentos e a criação de infraestruturas inovadoras podem contribuir para novos desenvolvimentos do mercado, para a mitigação de riscos e até a melhoria do crédito, criando assim um ambiente económico e financeiro mais saudável para os interesses privados e públicos.

É urgente enfrentar o desafio da inovação e da mudança sob diferentes ângulos, compreendendo os constrangimentos da mudança e discutindo os modelos de inovação organizacional que possam incentivar a mudança de forma mais rápida e eficiente. Saber gerir o processo de inovação, planeamento estratégico e gestão da mudança nas organizações exige uma análise crítica aprofundada das melhores práticas nacionais e internacionais, e em particular, o nível do seu potencial percurso de evolução, tanto em dimensão como em cobertura geográfica. Para que tal aconteça, a comunicação é essencial.

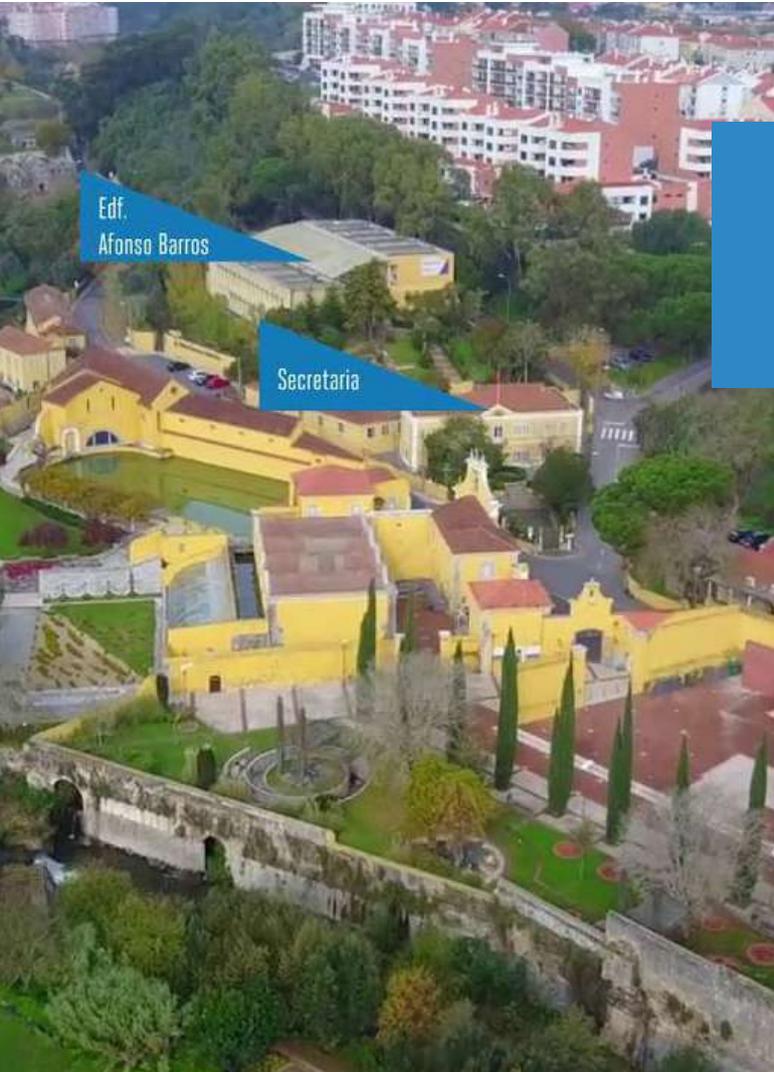
A ATLÂNTICA - Instituto Universitário está empenhada em formar os líderes de amanhã, alargando a sua aposta na qualificação académica em diversos domínios da ciência e tecnologia, reforçando o tecido empresarial das regiões envolvidas no seu projeto, quer sejam as relações de proximidade geográfica ou de abrangência internacional.

A ATLÂNTICA mobiliza uma vasta e heterogénea classe profissional (trabalhadores-estudantes) e juvenil (estudantes que por diversas razões não estão no ensino público), proporcionando um impacto positivo na sociedade através dos seus programas de ensino, pesquisa e desenvolvimento e de ações de extensão universitária e eventos abertos à comunidade. O ensino presencial é priorizado, no entanto, a ATLÂNTICA tem acompanhado o ritmo da crescente digitalização e consequente desmaterialização dos processos e serviços, tendo demonstrado com sucesso as suas capacidades no contexto da recente pandemia, tornando acessíveis aos estudantes o contacto virtual com o corpo docente e o acesso aos materiais de estudo fundamentais, com acesso a bases de dados digitais.

Esta publicação visa garantir que os estudantes, docentes e não docentes da academia ATLÂNTICA conheçam melhor o ambiente geral e ações específicas realizadas ou a realizar, bem como contribuir para a preparação dos estudantes no ambiente académico. Iremos ajudar-te no essencial para que tudo corra muito bem.

A oportunidade de enriquecer o teu percurso académico e profissional está a começar agora. Desejamos-te um excelente ano e uma experiência inesquecível que perdure para o resto da tua vida. Votos de um excelente ano académico 2023-2024.

Albertina Dias



## Conhecer a academia Atlântica

Conhecer a tua “nova casa” é muito importante!  
O Campus da ATLÂNTICA está distribuído por vários edifícios, aqui ficam os principais para começares bem o ano:

1. Edifício Aulas 1 e Secretaria: o “Aulas 1” já conheces pois é o edifício onde te dirigiste para te inscreveres no teu curso, no rés do chão funcionam os Serviços Académicos e no 1º andar funcionam também aulas. Neste 1º andar também se encontra a Reprografia (aqui podes comprar as tuas “folhas de teste/exame”).
2. Edifício Afonso de Barros é o principal edifício onde decorrem as aulas da maior parte das licenciaturas.
3. Edifício Machado Macedo situa-se do outro lado da Ribeira de Barcarena e é onde decorrem habitualmente as aulas dos cursos de mestrado e da área das engenharias.
4. A Biblioteca é o edifício situado mesmo em frente ao Edº Afonso de Barros. Aqui podes aceder aos serviços da Biblioteca Física e Digital e também usufruir de um espaço calmo para ler e estudar.

O objetivo desta introdução é fornecer uma variedade de dicas e sugestões sobre como sobreviver ao teu primeiro ano na Atlântica.

Se já conheces a ATLÂNTICA, podes sempre ajudar e sugerir novas dicas para publicação futura!

## Como chegar à Atlântica?

Se vens no teu automóvel próprio, podes estacionar em vários locais diferentes. É verdade que já somos muitos e por vezes, estes locais para estacionar podem ser poucos, mas não desespere... e nem percas a alegria nem a paciência.

Nos grandes centros urbanos a situação é mais difícil e normalmente, precisas de pagar o estacionamento. Há sempre um lado bom :)

Informa-te sobre as várias alternativas possíveis e sobre os horários diurno ou pós-laboral. É frequente depois das 18h30 encontrares colegas a deixarem lugares vagos porque terminaram o horário diurno. Se vens de transportes públicos, lembra-te que tens colegas que trazem a sua viatura e, eventualmente, podem ajudar em alguns trajetos.

<https://maps.app.goo.gl/tVZdgZ8xGak5gUWM6>

GPS: 38.741974142788635, -9.28500964307612





## Saber comunicar é essencial

É nos Serviços Académicos que podes tratar de todos os assuntos relacionados com as inscrições, matrículas, exames e certificados, entre outros relacionados com as funções deste organismo. Estes temas são tratados exclusivamente pelos Serviços Académicos (Secretaria) que está situada no edifício principal (Aulas 1), no rés-do-chão.

Os teus colegas, e mesmo os professores, podem não saber orientar-te nos temas relativos a estes processos administrativos que obedecem a regras e regulamentações específicas.

Serviços online: [secretaria@uatlantica.pt](mailto:secretaria@uatlantica.pt)  
<https://secretaria-virtual.uatlantica.pt/E-SCA/login.aspx>  
<https://helpdesk.uatlantica.pt>

Se, porventura, as tuas dúvidas se prendem com assuntos relacionados com funcionamento das aulas de unidades curriculares, de temas sobre as matérias a estudar ou com as avaliações, deves estabelecer contacto com o Coordenador Científico do teu curso (podes consultar o Website da ATLÂNTICA, verificar de quem se trata e obter o contacto).

Website Oficial: <https://www.uatlantica.pt>

O melhor é escreveres as tuas perguntas ou dúvidas por email pois, desta forma, fica documentado e registado o teu pedido. Por outro lado, se tentas o telefone (lembra-te que nunca existirão, em lugar algum, o mesmo número de funcionários que o de estudantes e professores, pelo que deves ser paciente e cordial).

Lembra-te que em qualquer comunicação que fazes (por email institucional, plataforma ou telemóvel) deves identificar-te de forma completa e eficiente, isto é:

- Nome completo, Número de estudante, Curso e Unidade Curricular;
- Título da mensagem (deve transmitir a situação de forma resumida);

No final da tua mensagem assina com o nome pelo qual gostas de ser tratado (se é urgente, coloca também o teu número de telefone).

Naturalmente, se já estás inscrito já terás acesso à plataforma Moodle, ao TEAMS e à Secretaria Online, onde podes obter informações e tratar de quase tudo, como por exemplo, saberes as tuas avaliações, verificares o calendário Oficial de Exames, verificar todas as informações sobre as Unidades Curriculares (UCs) em que estás inscrito e as respetivas Fichas de Unidades Curriculares (FUCs).

Deves verificar regularmente o teu email e todas as plataformas de suporte. A responsabilidade de saber se algo não está bem, como por exemplo, não estares inscrito numa Unidade Curricular (UC) é tua. Deves verificar se tudo está bem, de forma regular, como por exemplo, verificar as tuas UCs, se podes aceder aos conteúdos ou se a Secretaria Virtual apresenta as tuas avaliações. Caso não consigas aceder, em princípio, poderá tratar-se de um problema de sistemas de informação, pelo que nesse caso deves contactar o Suporte a Tecnologias de Informação.

Suporte TI: [suporte@uatlantica.pt](mailto:suporte@uatlantica.pt)

O ENSINO na ATLÂNTICA é PRESENCIAL!

Contudo, poderão existir situações em que se utilizam as plataformas digitais para apoio à aprendizagem ou em situações muito especiais e devidamente justificadas e demonstradas.

**SEGUE** →  
**O TEU RUMO**  
NA ATLÂNTICA



## Atividades extracurriculares

No âmbito dos cursos na área de Gestão realizaram-se no passado as seguintes ações:

Visitas guiadas ao Palácio de S. Bento e Assistência a uma Sessão Plenária: Orçamento de Estado. Não fossem os anos da pandemia e teríamos realizado mais visitas à Assembleia da República Portuguesa, sempre com particular interesse numa das sessões plenárias sobre o debate do orçamento de Estado.

Conhecer o principal local e os corredores da DEMOCRACIA, o Parlamento português, ou Assembleia da República, que é constituído por uma Câmara de Deputados que representa todos os portugueses.

É um dos dois órgãos de soberania eletivos previstos na Constituição, além do Presidente da República, cabendo-lhe o papel constitucional de "assembleia representativa de todos os cidadãos portugueses". A Assembleia da República representa todos os cidadãos portugueses, age em seu nome e é responsável perante estes.

**Para este Outono, já fizemos o pedido de visita e assim que for confirmada uma data será lançado o convite. Não te esqueças de te inscrever nesta atividade!**

### **Participação gratuita nos WEBINARS da DRCA da Ordem dos Economistas:**

No dia 5 de maio, o Mestre Paulo Jorge Nazaré Correia, especializado em Gestão e Administração de Unidades de Saúde, da Universidade de Aveiro, apresentou o Webinar sobre "Gestão da Saúde em Portugal".

No dia 23 de março, o Professor Doutor Carlos Brito da Faculdade de Economia da Universidade do Porto, apresentou o Webinar sobre "Branding – Como Criar uma Marca Forte".

Webinars que os estudantes da Atlântica puderam assistir online e gratuitamente ao abrigo da colaboração com a Ordem dos Economistas.

Os estudantes receberam materiais de estudo e obtiveram um certificado de formação.





## Atividades extracurriculares

### Top Management Talks: “Turismo e Gestão de Carreira”

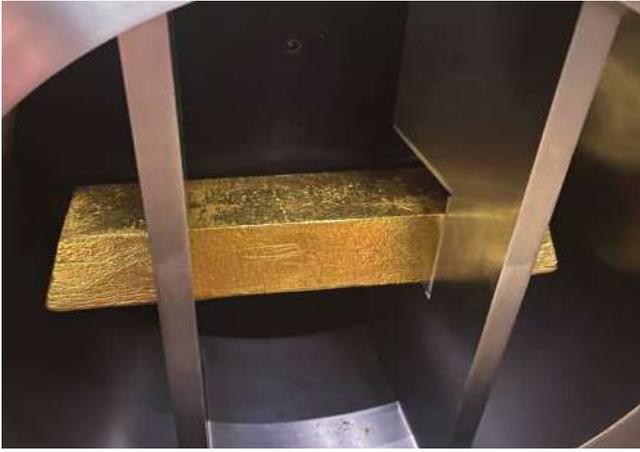
No dia 17 de março às 18h, os estudantes dos cursos de Mestrado em Gestão, Licenciatura em Gestão e da Licenciatura em Gestão em Saúde participaram na atividade Top Management Talks da Direção da Delegação Regional do Centro e Alentejo da Ordem dos Economistas. O orador convidado foi o Dr. Ricardo Gonçalves, Membro do Conselho de Administração do Grupo Hoti Hotels.

O Grupo Hoti Hotels é uma cadeia hoteleira com 100% de capital português posicionado como o 5º maior grupo hoteleiro com presença nacional. O Grupo iniciou a sua atividade em 1978, tendo estado ligado a inúmeros empreendimentos de relevo em Portugal, tais como os Hotéis TRYP e Mélia.

Fomos recebidos nas instalações da Ordem dos Economistas (uma ordem profissional de Economistas, Gestores e Contabilistas). A participação ativa, com questões muito pertinentes, por parte da Atlântica evidenciou o elevado nível de preparação dos nossos estudantes.

Além do lanche oferecido pela DRCA da Ordem dos Economistas, o qual muito apreciamos e agradecemos. Não menos importante, tivemos assim a oportunidade de conhecer pessoalmente e conviver com o Dr. Hélder de Oliveira, membro do Conselho Consultivo da Atlântica.





## Atividades extracurriculares

Nos dias 13 de maio de 2022 e 15 de junho de 2023, realizaram-se Visitas de Estudo ao Banco de Portugal, Museu do Dinheiro e Muralha de D. Dinis, numa ação conjunta com a turma de Licenciatura em Finanças Empresariais do ISCAL – Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa.

Os estudantes da ATLÂNTICA, das turmas de Licenciatura em Gestão e da Licenciatura em Gestão em Saúde tiveram oportunidade de aprender a história do dinheiro, como se fabrica, como se gere o dinheiro centralmente, tocar o dinheiro e o último e derradeiro lingote de ouro em exposição, e também usufruir da experiência do novo Museu Interativo do Dinheiro.

Fomos recebidos pela Presidente da DRCA – Direção Geral da Ordem dos Economistas, Prof. Doutora Ana Brochado e a visita foi guiada pela historiadora do Museu, quem apresentou a história do dinheiro em Portugal, bem como a história da cidade de Lisboa.

A visita à antiga Muralha de D. Dinis com apresentação guiada por uma investigadora permitiu conhecer a história da cidade de Lisboa, bem como da história do próprio edifício do Museu do Dinheiro – Igreja de S. Julião. Além do saudável convívio com estudantes de outra instituição de ensino, foi possível ainda aprender sobre o Banco de Portugal e sobre as responsabilidades do mesmo na gestão central do dinheiro na atualidade.

**Está atento no 2º semestre, para não perderes a oportunidade de fazer esta visita, pois há um número máximo de inscrições.**





## Atividades extracurriculares

No dia 18 de maio de 2023, no âmbito do Mestrado em Gestão e das Licenciaturas em Gestão e Gestão em Saúde, realizou-se uma Aula Aberta com a presença do Dr. Francisco Murteira Nabo, Economista Emérito, sobre o tema Estratégias de Mercado em Telecomunicações, Transportes/Infraestruturas e Energias.

A receção contou com a especial presença da nossa Diretora Geral, Dra. Natália Espírito Santo e nosso magnífico Reitor, Prof. Dr. Manuel Freitas. A organização desta aula contou com a preciosa ajuda do Delegado de Turma do Mestrado em Gestão, Dr. Tavares Almeida.

A aula foi previamente estruturada a fim de ajudar o estudante a conquistar os objetivos necessários, seguindo um assunto central que desta vez tratou os temas da INOVAÇÃO e ESTRATÉGIA. Em particular, foi possível ouvir o ex-Presidente da Portugal Telecom (PT), ex-Presidente da GALP ENERGIA, entre muitos outros cargos de liderança estratégica para as empresas mais importantes de Portugal, bem como cargos de governação em Macau, na China, onde a sua governação nas áreas da gestão em saúde e políticas de saúde tiveram um especial impacto verificável ainda hoje nesta região chinesa.





## Atividades extracurriculares

### Ciclo de Conferências para a Sustentabilidade, Civismo e Boa Governança

Durante o mês de junho de 2023 a ATLÂNTICA, em colaboração com o Taguspark – Cidade do Conhecimento, promoveu o Ciclo de Conferências para a Sustentabilidade, Civismo e Boa Governança.

As sessões decorreram no dia 6 de junho, às 18h00, com o Dr. Paulo Portas, ex Vice-Primeiro Ministro e Vice-Presidente da Confederação de Comércio e Indústria, sob o tema “A desordem mundial e a “nova ordem mundial”: tendências, riscos e oportunidades”.

No dia 12 de junho, pelas 18h00, realizou-se a conferência dedicada à “Inovação na Airbus”, com o Vice-Presidente Southern Europe & Israel Airbus Group, Dr. César Sanchez.

No dia 26 de junho, o Dr. Isaltino Morais, Presidente da Câmara Municipal de Oeiras fez o encerramento do ciclo de conferências.





## Saídas profissionais

A escolha da futura profissão é um dos momentos mais importantes na vida de uma pessoa. E estar bem preparado para a escolha que fizeste pode ajudar a ter mais sucesso e segurança na vida profissional.

Independentemente da área científica que escolheste ou do curso, sabemos o quão importante é o contacto com o mercado a partir do primeiro momento em que decides a tua orientação profissional.

É por isso que mantemos uma oferta em regime pós-laboral, permitindo assim que possas experimentar o mercado e conseguir manter a tua formação em simultâneo. Além disso, o modelo de ensino da ATLÂNTICA aposta na qualidade e privilegia a ligação às empresas. Participa nos eventos de atividades extracurriculares e verás que tudo é possível e vais conseguir.

Desta forma contribuímos para uma maior empregabilidade dos nossos diplomados e marcamos a diferença no ensino superior universitário privado em Portugal.

## Gabinete de Inserção Profissional

A Atlântica tem um Gabinete de Inserção Profissional que poderá ajudar nesta matéria, para tal deves perguntar à Coordenação de Curso por mais informações e contactos.

As duas Ordens Profissionais têm representação no órgão Conselho Consultivo da ATLÂNTICA:

- Ordem dos Economistas (que inclui Economistas, Gestores e Contabilistas)
- Ordem dos Contabilistas Certificados (exclusivamente para Contabilistas)

## Abertura do ano académico e Entrega de diplomas 2023-2024

Como é habitual, todos os anos se realiza a Cerimónia de Abertura do Ano Académico e Entrega de Diplomas 2023-2024, por convite do Sr. Presidente do Conselho de Administração da E.I.A. (entidade instituidora das duas instituições: Atlântica – Instituto Universitário e da Escola Superior de Saúde Atlântica), o Prof. Dr. Carlos Guillén Gestoso.

A Cerimónia realizou-se no dia 27 de setembro, às 19h, nas instalações da Atlântica, Auditório Afonso de Barros e contou com a presença do Sr. Reitor, Prof. Dr. Manuel Freitas e a Presidente da ESSATLA – Escola Superior de Saúde Atlântica, a Professora Dra. Helena José.



## Atividades extracurriculares

### Visita guiada ao Tagus Park e ao ISQ – Instituto de Soldadura e Qualidade

No dia 20 de outubro, a convite da Direção da Delegação Regional do Centro e Alentejo (DRCA) da Ordem dos Economistas, os estudantes da área científica de Gestão participaram numa visita guiada ao Tagus Park e ao ISQ, em Oeiras, a qual incluiu apresentações pelo Conselho de Administração das duas entidades.

Estamos muito gratos à DRCA e às instituições que nos receberam com muito carinho.





## **AULA ABERTA com o Dr. José Manuel Serrão: “A Gestão e as saídas profissionais num contexto de Desenvolvimento Sustentável”**

O Dr. José Manuel Serrão é licenciado em Economia e Finanças pelo ISCEF (hoje, o ISEG em Lisboa-Portugal), foi Professor de Economia na Universidade de Luanda (Angola), no Instituto de Ciências Sociais de Lisboa e Professor de Análise de Investimentos e Mercado de Capitais no Instituto Superior de Gestão de Lisboa.

No entanto, é como GESTOR E EXECUTIVO DE TOPO de instituições públicas e privadas, que se revelam as qualidades e virtudes do Dr. José Manuel Serrão ao longo de cinquenta e dois anos (desde 1969) constituindo a sua história como GESTOR um autêntico livro de experiências e ensinamentos de elevada riqueza para os novos GESTORES.

Até porque, o Dr. José Manuel Serrão continua no ativo e com grandes sucessos nas áreas da sustentabilidade ambiental, procurando contribuir para o alcance dos objetivos - designados Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

O Dr. José Manuel Serrão partilhou com os estudantes a sua vasta experiência na avaliação e gestão de projetos de grande envergadura na indústria e infraestruturas, especialmente habitação, portos e transportes, tendo sido entre 1980 e 1984 Presidente do Gabinete de Estado responsável pelo Desenvolvimento da Zona de Sines (GAS), incluindo o porto de zonas profundas, refinaria de petróleo, central elétrica, nova cidade e habitação.

Apresentou igualmente as capacidades de gestão para os projetos na área de planeamento urbano e territorial, exemplificando os papéis e responsabilidades do Gestor e como, desde 2014 é acionista minoritário e membro ativo de um “grupo de desenvolvimento de projetos de energia solar”, sendo responsável por todo o processo de lançamento de dois grandes projetos de 300 MW e 600 MW em Portugal e estando atualmente a trabalhar e preparar outros grandes projetos semelhantes em vários países de África.



## Como o tempo voa...

Os nossos alunos da Licenciatura em Gestão de Transporte Aéreo participaram nas Conferências “Como o Tempo Voa”:

Organizadas no dia 11 de maio pelos alunos finalistas da Licenciatura em Gestão Turística da ESHTe - Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

A Beatriz Lopes, aluna do 1º ano de Gestão do Transporte Aéreo apresentou uma comunicação em formato de pitch sobre “O Desafio da Distribuição”. Foi uma sessão muito participada, com a presença de importantes players do setor como as companhias aéreas TAP e Hifly, a AHP – Associação da Hotelaria de Portugal, a Neoturis, e ainda a escola de pilotos de linha aérea Lusofly Academy.



## Nasceu o NATA!

Por iniciativa dos alunos da Licenciatura em Gestão de Transporte Aéreo, nasceu o NATA – Núcleo de Alunos de Transporte Aéreo.

O NATA pretende reunir de forma informal o conjunto de todos os alunos da licenciatura em Gestão de Transporte Aéreo, com vista à organização de eventos e outras iniciativas de interesse no âmbito da Aviação Civil, acompanhamento do curso e defesa da qualidade do mesmo numa lógica de Melhoria contínua, bem como agilizar o contacto regular entre colegas, num verdadeiro espírito de comunidade de aprendizagem em torno das temáticas do Transporte Aéreo.

Para saberem mais, devem contactar o aluno Ricardo Santos (20212733@academia.uatlantica.pt), finalista de Gestão do Transporte Aéreo.

## Nova parceria internacional

A Atlântica estabeleceu uma parceria com a Aeroclass, empresa baseada em Vilnius (Lituânia) pertencente ao Avia Solutions Group, o maior grupo mundial de leasing de aeronaves com uma frota de 192 aeronaves, também detentora da Baltic Aviation Academy, da qual depende funcionalmente a Aeroclass.

A Aeroclass disponibiliza formação em e-learning, com recurso a formadores que são internacionalmente reconhecidos como experts da indústria no domínio da Aviação Civil. Em conjunto, a Atlântica e a Aeroclass desenharam uma Pós-Graduação em Airline Management orientada para o mercado global. Saiba mais no sítio internet da Atlântica. A 1ª edição está prevista para o mês de Novembro.



## Micro-Credenciais de Tecnologias de Informação Impulsionam Formação e Reconhecimento Profissional

Uma nova era de aprendizagem e reconhecimento profissional está em curso com a introdução das Microcredenciais em Tecnologias de Informação. Como parte dos cursos apoiados pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), estas microcredenciais têm sido um catalisador para a formação e desenvolvimento de carreiras, tanto para jovens como para adultos.

Uma das iniciativas notáveis é a atribuição de diversos apoios e prémios de mérito, conhecidos como "Impulso Jovens STEAM" e "Impulso Adultos", destinados a incentivar a adesão à formação e promover o crescimento profissional na área de Tecnologias de Informação. Estes incentivos têm desempenhado um papel fundamental na motivação dos participantes para aprimorar as suas habilidades e conhecimentos num setor em constante evolução.

Uma das principais características das Microcredenciais em Tecnologias de Informação é o reconhecimento europeu das qualificações obtidas. Isto significa que os participantes que concluem com sucesso estes cursos adquirem um reconhecimento válido em todo o espaço europeu de ensino, aumentando as suas oportunidades de emprego e colaboração internacional.

Desde o lançamento do programa em maio de 2023, dezenas de alunos já beneficiaram destas valiosas microcredenciais. Os cursos oferecidos abrangem uma ampla gama de tópicos, incluindo Big Data, Aprendizagem Automática e Inteligência Artificial, Ciência de Dados, Fundamentos da Inteligência Artificial, Comunicação de Dados e Segurança de Redes, Gestão de Projetos de TI, Tecnologias 4G, 5G, 6G, Virtualização de Redes e Redes Definidas por Software.

As Microcredenciais em Tecnologias de Informação não apenas enriquecem o conhecimento dos alunos, mas também aumentam a sua empregabilidade num mercado de trabalho cada vez mais competitivo. Os participantes têm a oportunidade de adquirir habilidades práticas e conhecimentos teóricos altamente valorizados no setor de Tecnologias de Informação e Digitais.

Esteja atento às próximas oportunidades para aderir a estas microcredenciais imperdíveis. A formação em Tecnologias de Informação está ao alcance de todos, proporcionando uma carreira mais promissora e um futuro brilhante na era digital em constante expansão.



APRENDA A DEFENDER-SE CONTRA MANIPULAÇÕES DIGITAIS,  
PROTEGER OS SEUS DADOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

30 DE OUTUBRO 18H30 – 20H00  
AUDITÓRIO 1 DA ATLÂNTICA



Professora Doutora  
Virginia Araújo

## Workshop sobre Cibersegurança na Era Digital - Participe e Reforce suas Defesas Digitais!

Eis um resumo do que podem esperar aprender no workshop:

- Defesa contra Manipulação Digital: Descubram como os hackers tentam manipular-vos socialmente através de e-mails, mensagens e chamadas, e adquiram as competências para se protegerem contra essas ameaças.
- Proteção de Dados Pessoais e Profissionais: Saibam como proteger as vossas informações financeiras, contas pessoais, dados da empresa e redes contra acessos não autorizados.
- Detecção de Ameaças: Aprendam a identificar sinais de alerta em e-mails de phishing, mensagens de texto e chamadas telefónicas, e saibam como evitar ataques bem-sucedidos de engenharia social.
- Navegação Segura: Descubram como configurar o vosso navegador para bloquear scripts maliciosos, cookies invasivos e rastreadores, mantendo a vossa privacidade e anonimato na Internet.
- Proteção em Diferentes Plataformas: Recebam dicas e truques para utilizarem sistemas com segurança, incluindo Windows, Apple Macs, iPhones, Androids e outros dispositivos.
- Gestão de Credenciais: Saibam como gerir eficazmente palavras-passe, autenticação de dois fatores (2FA) e as mais recentes técnicas de segurança, como as Passkeys.
- Software de Segurança Comprovado: Conheçam ferramentas de cibersegurança testadas e eficazes que podem manter os vossos sistemas pessoais e profissionais seguros.

Após a participação neste workshop, sentir-se-ão confiantes na gestão segura dos vossos e-mails, ficheiros profissionais, computadores e dispositivos móveis, bem como na vossa presença online. Protejam-se a vós próprios e à vossa empresa contra ciberameaças. Juntem-se a nós para reforçar as vossas defesas digitais!

Estamos entusiasmados por disponibilizar a toda a comunidade uma oportunidade única para aprimorar a vossa segurança online, seja na vossa vida pessoal ou no ambiente de trabalho, protegendo-vos das ameaças digitais que enfrentamos diariamente.

**Não deixem escapar esta oportunidade de reforçar a vossa segurança online.**

**Anotem na agenda o dia 30 de outubro de 2023 e participem neste evento que não podem perder. A segurança digital é de extrema importância.**

**Contamos convosco!**



## Atividades extracurriculares

No âmbito da Licenciatura em Nutrição, acompanhados pela Coordenadora e Professora Susana Arranhado:

### Aulas de Campo de Nutrição Comunitária

No âmbito da UC de Nutrição Comunitária, os alunos do 3º ano Licenciatura realizaram sessões de intervenção com diversos públicos, nomeadamente crianças com idades entre os 3-4 anos. Realizamos das visitas com os temas: alimentação saudável e alimentação e saúde oral.

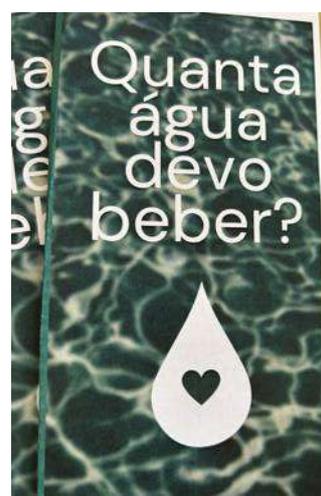
Foi um sucesso e do agrado de todos, incluindo os mais pequeninos.

### Mês da Saúde e Bem Estar de Barcarena

No âmbito da UC de Nutrição Comunitária, os alunos do 3º ano realizaram mais um trabalho de campo, com utentes do Centro Social Paroquial de Barcarena, subordinado ao tema Alimentação Saudável.

Esta sessão foi uma sessão prática e divertida!

No âmbito da UC de Avaliação do Estado Nutricional, os alunos do 2º ano integraram a Tarde em Saúde no dia 24 e Abril e realizaram avaliação do risco nutricional e do estado funcional à população idosa.





## Atividades extracurriculares

O desperdício alimentar é um problema de todos. E é por isso que qualquer que seja a solução, ela tem que partir de todos. Da vontade de juntar vontades, surgiu o UNIDOS CONTRA O DESPERDÍCIO: um movimento cívico e nacional, agregador e educativo, que une a sociedade num combate ativo e positivo ao desperdício alimentar.

Um movimento que não visa substituir nenhum ator, que dá palco a todos os que lutam ativamente contra o desperdício alimentar e quer tornar habitual o aproveitamento de excedentes, alertar para perdas e desperdícios, incentivar e facilitar a doação das sobras e promover o consumo responsável.

Um movimento com várias vozes e diferentes tons que une e congrega empresas, entidades, instituições, o público e o privado e as várias gerações em torno do objetivo único de lutar contra o desperdício alimentar.



- Unidos para produzir com sustentabilidade.
- Unidos para distribuir valor.
- Unidos para consumir com responsabilidade.
- UNIDOS CONTRA O DESPERDÍCIO.
- Uma responsabilidade de todos e nós estivemos presente!

Unidos, damos uma tampa ao desperdício! Foi o mote para esta edição, na qual foram realizadas diversas iniciativas e contou com a presença de diversos chefs e decisores políticos como Carlos Moedas, o encerramento do evento ficou a cargo do Exmo. Sr. Presidente da República.



## Atividades extracurriculares

### Dia Mundial da Alimentação

Dia 16 de Outubro comemora-se o dia mundial da alimentação e é celebrado desde 1981. Esta data é comemorada por mais de 150 países com o intuito de alertar e consciencializar a opinião pública para questões globais relacionadas com a alimentação e nutrição.

Se recordarmos todos os ensinamentos da roda dos alimentos e em particular de um outro guia alimentar, a pirâmide da dieta mediterrânica, percebemos que para além de alimentos que se traduzem em nutrientes, é fundamental o convívio social, o ser activo e feliz!

Desta forma, os alunos do 2º ano da LCN, na UC de Nutrição Humana I, confeccionaram e disponibilizaram a toda a comunidade académica vários snacks para degustação.

Tema importante e celebrado na nossa licenciatura! "Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás", é o tema escolhido para celebrar o dia da alimentação em 2023, dando ênfase à necessidade da água para a manutenção da saúde corporal, produção de alimentos e à sua gestão, enquanto recurso finito.

Se relembarmos alguns ensinamentos de diversos guias alimentares veremos que para além de alimentos e escolhas alimentares que naturalmente se traduzem em nutrientes, com função no nosso organismo, existe um aspecto fundamental que é o convívio, o ser activo e feliz!

Foi isso mesmo que quisemos promover a toda a comunidade académica: momentos de partilha, convívio e criar memórias à volta da alimentação.

**Contámos ainda com a presença da SIC que realizaram reportagem transmitida no jornal da tarde.**



### Visita de Estudo Central de Cervejas

Os alunos do 3º ano e o Prof. Paulo Figueiredo visitaram as instalações da Central de Cervejas, em Vialonga.

Puderam conhecer todas as etapas do processamento e fabrico dos vários produtos comercializados, em particular a cerveja.

No fim da visita, foram presenteados com um lanche para convívio.

# Atividades extracurriculares

## Mês do Idoso

No dia 1 de outubro comemora-se o dia internacional do idoso. Este dia foi instituído em 1991, pela Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

Cientes da importância da alimentação e nutrição, a Licenciatura em Ciências da Nutrição está integrada neste mês do idoso da Junta de Freguesia de Barcarena.

Workshop de Nutrição e Alimentação

Tirando partido do nosso Laboratório de Gastrotecnia, esta é uma das actividades que a Coordenação do curso em parceria com a Nutricia preparou para alunos, cuidadores e idosos.

Iremos também dinamizar uma palestra subordinada ao tema cuidados na hidratação da pessoa idosa. Uma área essencial do cuidado ao idoso, muitas vezes negligenciada e na qual a actuação do nutricionista faz a diferença.

**MÊS DO IDOSO**

Aulas abertas • Atividades Lúdicas • Bailes  
Concertos • Workshops • Sessões Informativas

**24 OUTUBRO 14H30**

**WORKSHOP PRÁTICO DE RECEITAS**  
COM A CONFEÇÃO E DEGUSTAÇÃO DE RECEITAS

Local: **Laboratório de Gastrotecnia da Universidade Atlântica, na Fábrica da Pólvora**

Apoio: **Essatla** Inscrições: **21 422 6980** | [geral@barcarena.pt](mailto:geral@barcarena.pt)

Programa e mais informações . [www.barcarena.pt](http://www.barcarena.pt)

**INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 23 OUT.**

Então junta-te à SUMOL+COMPAL na **8ª edição** do programa **NUTRIÇÃO POSITIVA!**

**Um programa para estudantes de Nutrição do Ensino Superior que inclui:**



Uma plataforma de partilha de conhecimento



Uma Masterclass com Profissionais reconhecidos da área da Nutrição **18 de outubro, às 11h**

**Do pomar ao copo: contamos contigo nesta aventura de conhecimento!**

## Masterclass

A sumol-compal convidou alunos e docentes da Licenciatura a assistirem uma Masterclass.

O programa Nutrição Positiva é uma iniciativa para os alunos dos cursos de Nutrição de todo o país, onde abordamos o processo de transformação da fruta em sumo, a relação entre o consumo de sumos e a saúde e o compromisso e percurso da marca Compal em prol de uma alimentação equilibrada.

Alguns conteúdos foram:

- O papel do nutricionista na indústria.
- Tecnologias de processo.
- As pessoas no centro do desenvolvimento.
- O desenvolvimento de novos produtos.
- A origem da fruta na SUMOL+COMPAL.
- A importância dos hortofrutícolas.
- A composição dos sumos e néctares | Enquadramento legal.
- Fruta vs Sumos vs Bebidas Açucaradas: Impacto na Saúde.



## Equipa de Desenvolvimento de Projetos de Investigação Internacionais

### **Dra. Natália do Espírito Santo: Liderança e Representação Institucional**

A Dra. Natália do Espírito Santo, liderando a equipa de desenvolvimento de projetos de investigação internacionais da Atlântica - Instituto Universitário, distingue-se não só pela sua excelência académica, mas também pelo seu papel crucial em networking e representação institucional. Além de orientar os projetos de pesquisa, a Dra. Natália é responsável por estabelecer e manter relações estratégicas com a comunidade académica e a sociedade em geral, promovendo a visibilidade e o impacto das iniciativas do instituto.

### **Mestre David Sotto-Mayor Machado: Sistemas de Informação e Inclusão**

David Sotto-Mayor Machado, um exemplo paradigmático de determinação e superação, concluiu com distinção a sua licenciatura e mestrado na Atlântica, simultaneamente enfrentando desafios de saúde severos. Ele prosseguiu os seus estudos com um mestrado adicional em Data Science pela NOVA IMS e atualmente é doutorando em Informática na UTAD. A sua jornada pessoal inspirou-o a concentrar-se na inclusão, tema central nas suas pesquisas e atividades docentes. Como investigador doutoral no Centro de Computação Centrada no Humano e Ciência da Informação do INESC TEC, David é um pilar no desenvolvimento de projetos como o TSEMY, WWW e i-HETP, que refletem o seu compromisso com a educação inclusiva.

### **Engenheira Patrícia Pinheiro: Excelência e Diversidade de Projetos**

Patrícia Pinheiro, com uma formação exemplar em Ciências da Engenharia Aeronáutica e atual aluna de mestrado em Engenharia de Manutenção Aeronáutica, traz para a equipa uma abordagem inovadora e multifacetada. Participa ativamente em projetos como DEED, SOLARIS, WWW e CHART, aplicando sua expertise técnica e analítica em contextos variados, desde o impacto ambiental até o mapeamento cultural.

### **Dra. Carlota Araújo: Comunicação e Perspectiva Internacional**

Carlota Araújo, formada em Marketing e Comunicação Empresarial e com experiência na mobilidade ERASMUS, é fundamental na articulação da comunicação dos projetos da equipa. A sua supervisora, Dra. Diana do Espírito Santo, orienta as estratégias comunicacionais, garantindo que os objetivos e realizações dos projetos sejam eficazmente divulgados.

### **Projetos Inovadores e de Impacto Social**

A equipa dedica-se a uma variedade de projetos que abrangem desde a formação académica em soft skills (TSEMY) até iniciativas focadas em inclusão (i-HETP) e empreendedorismo feminino (WWW). Projetos como DEED e SOLARIS refletem o compromisso da equipa com a sustentabilidade e as questões sociais, enquanto o CHART foca no mapeamento cultural. Além disso, a equipa presta apoio a outros projetos académicos na Atlântica e ESSATLA, como N-PEAR, Flipped Vet, Dementia Care, Breathe, Be4You e caregIVR, sendo este último um projeto Horizon, contribuindo com sua vasta experiência e conhecimento multidisciplinar. Temos também presença em novos projetos como o Dist-Seed, Diverse Courses e Cedis.

Sob a liderança da Dra. Natália do Espírito Santo, a equipa de desenvolvimento de projetos de investigação internacionais da Atlântica - Instituto Universitário é um exemplo eloquente de como a combinação de expertise académica, inovação e compromisso social pode gerar um impacto significativo tanto no meio académico como na sociedade. Cada membro contribui com uma riqueza de conhecimento e experiência, impulsionando os projetos para além das fronteiras tradicionais da pesquisa, rumo a um futuro mais inclusivo e sustentável.





# REVISTA UATLAS

## PRÓXIMA ATIVIDADE

### Aula Aberta: “Saúde em Portugal”

No próximo dia 16/12/23 pelas 11 horas, na Sala 1 do Edifício Afonso de Barros, irá decorrer uma aula aberta com a presença de dois convidados de honra:

- **Professor Doutor Adalberto Campos Fernandes** (Professor Associado convidado na ENSP-NOVA e autor do livro "Saúde em Portugal – Pensar o Futuro", Editora D'Ideias, 2022)
- **Jornalista Maria Elisa Domingues** (Autora do livro "40 Anos do SNS", Ministério da Saúde-Secretaria Geral, 2019)

A aula terá a **duração de 2 horas** e a **lotação será limitada**.

Junta-te a nós neste tema!

Garante o teu lugar: [comunica@uatlantica.pt](mailto:comunica@uatlantica.pt)





# REVISTA UATLAS

## Formar os líderes de amanhã

A Escola Superior de Saúde Atlântica (ESSATLA) tem mais de um quarto de século de vida e orgulha-se da sua história de educação e preparação de profissionais para a prestação de cuidados de saúde, mas, também, para funções de liderança, para desenvolvimento de novos programas de investigação e para o aumento do conhecimento em saúde, local e globalmente.

A ESSATLA tem um compromisso de longa data com a equidade em saúde, a inclusão e a justiça social. Trabalhamos em parceria com clientes, familiares, autarquias, associações comunitárias, etc., e com todos aqueles que pretendam aumentar a sua consciencialização e assim mudar práticas e políticas, no sentido de alcançar a equidade nos cuidados de saúde e uma aprimorada qualidade de vida para todos. Os estudantes da ESSATLA têm esse compromisso e, quando na vida profissional, desenvolvem investigação e orientam, eles próprios, a próxima geração de profissionais de saúde.

A nossa história está cheia de histórias de estudantes e profissionais de saúde, que transcenderam os limites dos cuidados de saúde, convidando os clientes para o processo de tomada de decisão, desen-

-volvendo equipas inovadoras de profissionais de saúde, pioneiras em novas soluções e que trazem novas evidências para influenciar a mudança.

Concluimos, no ano passado, o nosso primeiro quarto de século e preparamo-nos para os próximos 25 anos, desenvolvendo um ensino que forme e transforme, de modo a (com)viver na e para a excelência do ensino e dos cuidados de saúde.

O Campus da ESSATLA é verdadeiramente encantador e nele pode-se aprender ouvindo o correr da água no rio, o chilrear dos pássaros e sentindo o verdejante dos campos. Sintam-se à vontade para explorar esse campus, assim como tudo o que a ESSATLA tem para oferecer nas páginas web, para aprender com os nossos excelentes professores, com os nossos estudantes entusiasmados e com os nossos funcionários eficientes. Todos estamos verdadeiramente envolvidos com a comunidade que servimos!

Sejam bem-vindos!

Helena José



## Atividades extracurriculares

No âmbito da Licenciatura em Enfermagem:

### Workshop: Suporte Básico de Vida

Na segunda-feira, dia 27 de novembro, a Equipa do Projeto Mãos no Coração da Escola Superior de Saúde Atlântica, liderada pela Professora Doutora Isabel Rabiais, promoveu um Workshop sobre Suporte Básico de Vida no Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro, em Porto Salvo.

Esta formação visou capacitar a comunidade escolar com competências essenciais para lidar de forma eficaz em situações de paragem cardio-respiratória.



### Ciclo de Webinars

A missão principal da ESSATLA é promover a formação de alto nível para os seus estudantes, garantindo elevados padrões de qualidade e desempenhando um papel crucial no desenvolvimento sustentável do país. Nesse contexto, tivemos o prazer de apresentar o nosso ciclo de webinars em novembro de 2023, focado no tema "Gestão: Contribuições para um Cuidado Significativo", que procura criar, partilhar e disseminar conhecimento relevante.

**CICLO DE WEBINARS 2023**

**GESTÃO: CONTRIBUTOS PARA UM CUIDADO SIGNIFICATIVO**  
17h00-19h00

**10-11-23**  
.GERIR ENFERMAGEM PARA MELHOR SAÚDE  
Nelson Guerra

**17-11-23**  
.COMPETÊNCIA & RESPONSABILIDADE  
Manuela Martins

**24-11-23**  
.PROXIMIDADE & VALORES DOS CUIDADOS  
Luísa Ximenez Lurdes Costa e Silva

**30-11-23**  
.INVESTIGAR PARA CUIDAR MELHOR  
Carolina Santos

Inscreva-se aqui!

# 1º Encontro PMI-Essatla Enfermagem

No dia 27 de outubro, decorreu o primeiro Encontro PMI-Essatla Enfermagem. O programa de Mentoria Interpares visa introduzir o aprendiz ao seu mentor, formalizando, deste modo, a orientação que será proporcionada pelos estudantes envolvidos.



# Abertura dos Mestrados da Essatla 2023-2024

A 27 de Outubro, realizou-se também a Cerimónia de Abertura dos Mestrados da Essatla: Mestrado em Enfermagem de Reabilitação e Mestrado em Enfermagem Comunitária na área de Enfermagem de Saúde Pública.





## Dia Mundial da Saúde Mental

No contexto do Dia Mundial da Saúde Mental, a Essatla, em colaboração com o ARIA, promoveu a iniciativa "Saúde Mental - 7ª Arte" destinada a jovens adultos universitários. O evento decorreu no Auditório Municipal José Castro, em Paço de Arcos, Oeiras.

Durante a sessão, os estudantes tiveram a oportunidade de assistir à curta-metragem "No Limiar do Pensamento", seguida de um debate animado pela Professora Doutora Margarida Tomás, da Essatla, e pela Dra. Marta Ferraz, Diretora Técnica do FSO Oeiras.

Estas ações têm como propósito sensibilizar para a importância da Saúde Mental entre os jovens. A Essatla compromete-se com a promoção da Saúde Mental!



## No âmbito da Atlântica Projects

### Projeto Breath

No dia 17 de Novembro, o Professor Luís Sousa marcou presença nas 1as Jornadas de Enfermagem de Reabilitação do Litoral Alentejano, realizadas em Santiago do Cacém. Integrando a Mesa 1 - Indicadores Sensíveis aos Cuidados de Enfermagem, aproveitou a ocasião para apresentar uma comunicação livre intitulada "Gestão de Sintomas Respiratórios Agudos". Este trabalho faz parte do projeto Breath (2022-1-PL01-KA220-HED-000089283), co-financiado pelo Erasmus+, e conta com a autoria de Serafim Silva, Pedro Seixas, Helena José e Luís Sousa.



### Projeto Be4You

Durante os dias 3, 4 e 5 de maio, a Professora Doutora Helena José representou a ESSATLA na 5ª edição da RACS, dedicando-se à divulgação do projeto Be4You. Estes três dias foram marcados por uma intensa troca de conhecimentos e, acima de tudo, pela partilha do nosso projeto.

## Projeto Flipped VET

Em setembro de 2023 tivemos na Atlântica um Multiplier Event, no Auditório 1. O mesmo visou demonstrar na prática o trabalho desenvolvido durante os últimos dois anos por seis parceiros europeus que, em consórcio, criaram uma plataforma abrangente e completa para auto-aprendizagem das metodologias de ensino invertido direcionada aos prestadores de Ensino e Formação Profissional.

No seguimento desse evento e do projeto, em outubro de 2023, os parceiros reuniram pela 4ª e última vez em Riga, Letónia para reconhecerem que os materiais desenvolvidos no âmbito do projeto e a plataforma de e-learning criada são de elevada qualidade e de utilização prática tanto para os educadores que trabalham em organizações parceiras como para outros representantes de instituições de ensino e formação profissional. Tal facto foi evidenciado pelo interesse demonstrado nos eventos de apresentação dos resultados do projeto realizados em cada país parceiro em setembro. Neste contexto, os parceiros do projeto visitaram a Baltijas Datoru Akadēmija (BDA), que é o principal parceiro do projeto, para rever e avaliar a implementação e os resultados do projeto.



## Projeto Dementia Care em Ancara

A ESSATLA marcou presença na Escola de Inverno em Ancara, com um programa abrangente ao longo de cinco dias.

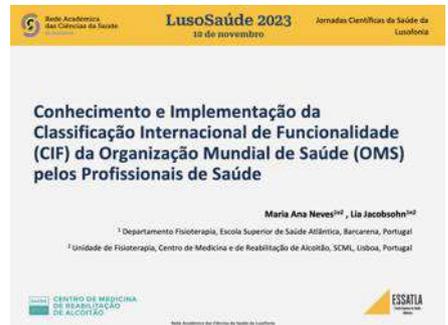
No primeiro dia, o foco foi "Demência e Arte Terapia Artística", incluindo atividades divididas em grupos representando diferentes países.

O segundo dia explorou a abordagem psicológica da demência e as práticas de terapia artística, seguido por visitas a um lar de idosos e um centro de reabilitação. No terceiro dia, os professores da ESSATLA abordaram temas cruciais da Arte-terapia, seguidos por atividades práticas.

O quarto dia envolveu uma imersão na cultura turca, com uma visita à região da Capadócia. O último dia destacou a apresentação de trabalhos finais pelos alunos, seguida pela entrega de certificados e agradecimentos a todos os participantes.

# Atividades extracurriculares

No âmbito da Licenciatura em Fisioterapia:



## NAFisio - Núcleo Académico da Fisioterapia | RACS

A Escola Superior de Saúde Atlântica – ESSATLA, é Membro Associado Efetivo da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia – RACS, com participação nos órgãos, nos Núcleos Académicos e nos seus projetos e iniciativas.

A RACS foi criada a 1 de setembro de 2016 e atualmente conta com 50 membros efetivos e entidades parceiras, de 7 países de língua portuguesa, abrangendo mais de 90.000 estudantes e 4.500 docentes.

Tem como missão “promover a formação e a cooperação científica na área das ciências da saúde entre instituições do ensino superior e centros de investigação de países e comunidades de língua portuguesa” (RACS, 2018).

Em 2017, na 1ª Reunião Internacional da RACS, criaram-se os Núcleos Académicos com objetivos, entre outros, promover o desenvolvimento das áreas da saúde, respeitando cada uma das culturas inerentes à Lusofonia; participar em estudos sobre o ensino superior das áreas da saúde; dinamizar investigação; promover o estudo sistemático sobre o reconhecimento internacional de qualificações e competências das áreas da saúde; contribuir para a dinamização dos órgãos da RACS e suas atividades, nomeadamente RevSALUS, MOTUS, OBSERVATÓRIO, Reuniões Internacionais da RACS, através do apoio e consultoria. (Regulamento dos Núcleos Académicos da RACS, Artigo 2.º)

A Licenciatura em Fisioterapia da ESSATLA está representada no Núcleo Académico da Fisioterapia – NAFisio, pela Professora Doutora Carla Leão e pela Professora Maria Ana Neves.

No âmbito dos seus objetivos e missão, a RACS através dos Núcleos Académicos e da sua Comissão Coordenadora (CCNA), realizou no passado dia 10 de novembro, as jornadas LusoSaúde – Jornadas Científicas da Saúde, em formato online. Estas jornadas tiveram como objetivo “promover a interculturalidade, a formação e a cooperação científica entre instituições do ensino superior e centros de investigação de países e comunidades de língua portuguesa, no âmbito das diversas áreas das ciências da saúde”.

A Professora Maria Ana Neves apresentou a comunicação “Perceção do Conhecimento e Implementação da Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF) da Organização Mundial de Saúde (OMS) pelos profissionais de saúde” da sua autoria e da Professora Lia Jacobssohn.

A Professora Dorina Lungu apresentou a comunicação “Efeito das contrações musculares excêntricas nas propriedades do nervo periférico - Uma revisão sistemática” de sua autoria e de um grupo de Professores e investigadores internacionais, enquadrada no seu Doutoramento.

A Professora Carla Leão apresentou a comunicação “Projeto Pontes Atlânticas: Uma Ponte Entre os Estudantes de Fisioterapia da Lusofonia” da sua autoria e dos elementos do Núcleo Académico da Fisioterapia – NAFisio - da RACS.

Foi um dia produtivo para a ESSATLA e especificamente para o Departamento de Fisioterapia.

Obrigado a todos os que contribuíram para a sua concretização, designadamente ao Núcleo Académico da Fisioterapia – NAFisio e à Comissão Coordenadora dos Núcleos académicos – CCNA.



F.F.F.A.  
FABRICO DE POLVORA

BEM  
VINDO

WEL  
COME

REVISTA  
**UATLAS**

11 DEZEMBRO 2023 / SEMESTRAL / Nº 1  
ISBN 978-989-35385-0-0