



ECTS Information Package 2009-2010

Éste es el conjunto de información básica ECTS de la ESEPF.

Aquí puede encontrar informaciones relacionadas con la información institucional relacionada con la ESEPF, sus cursos disponibles, procedimientos evaluativos, aplicación del programa de movilidad ERASMUS y las formalidades relativas al viaje a Oporto, sus condiciones de vida y alojamiento, entre otros.

Información Institucional.....	3
Nombre, morada y otros modos de contacto	3
Breve descripción de la ESEPF	3
Calendario académico.....	4
Cursos (ofrecidos en el programa de movilidad de 2009-2010)	5
Curso de graduación en Educación Primaria (<i>Licenciatura</i>).....	5
Curso de graduación en Ciencias Psicológicas (<i>Licenciatura</i>)	5
Curso de graduación en Educación Social (<i>Licenciatura</i>)	6
Máster en Ciencias de la Educación – Área de Especialización: Necesidades Educativas Especiales.....	6
Máster en Intervención Comunitaria – Áreas de Especialización: Educación para la Salud, Contextos de Riesgo y Envejecimiento Activo	7
Evaluación de los Estudiantes	7
Sistema de Faltas	7
Cursos de Lengua e Cultura Portuguesa	8
ECTS en la ESEPF	9
Los Créditos ECTS	9
Uso de los créditos ECTS	9
La Escala de Calificación ECTS	9
Candidatura.....	10
Formalidades para entrar y estudiar en Portugal	11
Candidatura oficial, formulario e contrato de estudios	11
Certificación Académica.....	11
Documentos que uno no puede olvidar	11
Plazos	12
Propinas	12
Tarjeta de Salud Europea	12
Formalidades en la llegada	12
Cómo llegar a Oporto y ESEPF.....	14
Ubicación de Oporto	14
Cómo llegar a Oporto.....	14
Cómo llegar a la ESEPF	15
Vivir y estudiar en Oporto	16
El Clima	16
Telecomunicaciones	16
Tiempo Portugués.....	16
Moneda	16
Días Feriados y Festivos.....	16
Pesos y Medidas	17
Electricidad y Energía	17
Tráfico	17
Costo de Vida.....	17
Servicios De Emergencias	18
Banca	18
El Água.....	18
Eliminación de Basura	19



Servicios de Seguridad	19
Transportes	19
Oficinas de Correos	20
Compras.....	20
Comidas & Restaurantes	21
Alojamiento	21
Información Turística & Apoyo a la Juventud.....	21
Monumentos, Museos, Actividades y Servicios Culturales	22
Religión	22
Medios de Comunicación	22
ESEPF: Biblioteca e Servicios de Computación	22
Actividades de Ocio.....	24
Instalaciones recreativas en el campus	24
Instalaciones de ocio fuera del campus	24
Porto: la ciudad de la diversión y del sabor.....	27
Cruceiros en el río.....	27
Las fiestas de la ciudad.....	27
Festivales Internacionales.....	27
Una ciudad sabrosa	27



Información Institucional

NOMBRE, MORADA Y OTROS MODOS DE CONTACTO

Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti (ESEPF)

Rua Gil Vicente, 138-142 4000-255 Porto - Portugal

Tel.: + 351 225573420/5

Fax: + 351 225508485

Internet: www.esepf.pt

E-mails:

Centro de Relaciones Institucionales (CRI): isa.claudia@esepf.pt

Servicios Académico: secretaria@esepf.pt

Oficina de Apoyo al Estudiante (GAE): gae@esepf.pt

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ESEPF

La Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti (más conocida en Portugal como ESE de Paula Frassinetti - ESEPF) pertenece al Instituto de las hermanas de Santa Dorotea. Este instituto tiene sus orígenes en Quinto-Genova - Italia. Ésta institución fue fundada por una mujer genovesa, Paula Frassinetti, en 1834, estando situada en diversos países de los cuatro continentes. Aquí en Portugal las hermanas de Santa Dorotea han estado presentes desde hacía 1866.

ESEPF fue una de las primeras instituciones fundadas por este Instituto en Portugal, en el 22 de octubre de 1963, como la capacitación previa al servicio de educador infantil. En la actualidad es una referencia, con una cartera histórica pertinente sobre los dominios sociales y humanos. En Portugal, la Escuela de Educadores Paula Frassinetti fue la primera escuela privada de los educadores en el Norte del país y fue una institución pionero en la construcción social de un estatuto profesional para los educadores de los niños más pequeños. Se convirtió en 1988, por el Decreto-Ley 407/88 de 9 de noviembre, en la ESCUELA DE EDUCACIÓN DE PAULA FRASSINETTI. La ESEPF, situada en el centro de la ciudad de Porto, en el norte de Portugal, es una Escuela de Educación que está creciendo e ofrece una diversidad de cursos de formación en los ámbitos de la Escuela de Educación Primaria, Educación Social, Educación Especial y Ciencias Psicológicas. Muy bien equipada con Tecnologías de Información y Comunicación, ofrece a todos (profesores y alumnos) el acceso inalámbrico a Internet e Intranet, cañones de proyección en casi todas las aulas y las tecnologías educativas en todos los cursos.

Creando en sus raíces, esta escuela cree desde sus inicios en una educación integral e inclusiva.

Prestando atención a las necesidades actuales y a la prospección del futuro, busca educar los demás a través de valores que dan sentido a la vida:

- Autonomía, libertad y responsabilidad
- La apertura a la trascendencia
- Sensibilidad a la humanidad
- El respeto a la vida individual y la diversidad
- Compartir y la solidaridad
- Fe
- La ciencia y la experiencia profesional
- Ciudadanía
- Espíritu europeo

Visualización y ubicación de la ESEPF: http://www.esepf.pt/p_escola/contactos.php



Calendario academico

Calendario académico para el año 2009-2010:

- Comienzo del 1º Semestre: 7 de septiembre
- Periodo de Evaluación: 11 de enero al 22 de enero
- El período de recurso: 25 de enero al 6 de febrero
- Comienzo del Segundo Semestre: 8 de febrero
- Periodo de Evaluación: 14 al 30 junio
- Exámenes de recurso: 1º de julio al 14 de
- Vacaciones de Navidad: del 19 de diciembre al 2 de enero
- Vacaciones de carnaval: 15 de febrero y 16 de
- Celebración de la Fiesta de Santa Paula: 3 de marzo
- Vacaciones de Semana Santa: 27 de marzo al 5 de abril
- Queima das Fitas (Fiesta de los estudiantes): 3 de mayo al 8 de mayo

El calendario académico está organizado en dos semestres y cambios pueden ocurrir, pero uno será debidamente informado de los mismos.

Cursos (ofrecidos en el programa de movilidad de 2009-2010)

CURSO DE GRADUACIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA (*LICENCIATURA*)

UNIDADES CURRICULARES - Semestre Primero	ECTS	UNIDADES CURRICULARES - Semestre Segundo	ECTS
Técnicas de Comunicación Oral y Escrita	6	Laboratorio de Lengua	6
Desarrollo del Raciocinio Lógico Matemático	6	Comunicación Matemática	6
Historia y Geografía de Portugal – Dominio de la Historia	5	Ciencias Ambientales	4
Ciencias Elementares de la Tierra	5	Expresión Motora	6
Arte y Educación	6	Desarrollo Personal y Humanismo Cristiano	2
Fundamentos Conceptuales de las Prácticas en Educación I	2	Fundamentos Conceptuales de las Prácticas en Educación II	2
Desarrollo del lenguaje	6	Psicología de los Niños y Adolescentes	4
Estructuras Numéricas	6	Tópicos de Geometría	6
Ciencias de la Vida	6	Salud Infantil – Prevención y Intervención	5
Temáticas Contemporáneas de la Educación	4	Historia y Geografía de Portugal – Dominio de la Geografía	5
Investigación, Informática y Educación	4	Expresión Musical en los Niños	6
Iniciación en Práctica Profesional I	4	Psicología Educativa	4
Teoría y Prácticas de Análisis Textual	6	Iniciación en Práctica Profesional II	4
Expresión Plástica	6	Didácticas de la Lectura y de la Escritura	4
Didácticas del Estudio del Medio	4	Literatura para Niños	6
Expresión Dramática y del Movimiento	6	Didácticas de Matemáticas	4
Metodologías de Intervención Educativa	4	Didácticas de la Expresión	4
Iniciación a la Práctica Profesional III	4	Introducción a la Estadística	6
		Interculturalidad y Ciudadanía	2
		Iniciación a la Práctica Profesional IV	4

CURSO DE GRADUACIÓN EN CIENCIAS PSICOLÓGICAS (*LICENCIATURA*)

UNIDADES CURRICULARES - Semestre Primero	ECTS	UNIDADES CURRICULARES - Semestre Segundo	ECTS
Historia y Sistemas de la Psicología	5	Psicología y Desarrollo II	6
Estadística I	4	Estadística II	4
Psicología y Desarrollo I	6	Biología II	5
Introducción a las Ciencias Sociales	5	Métodos de Observación Psicológica I	5
Biología I	5	Inteligencia Emocional y Formación de Identidades	5
Técnicas de Expresión Oral y Escrita	5	Opción *	5
Psicofisiología	5	Psicología y Justicia	5
Métodos de Intervención en Psicología I	5	Métodos de Intervención en la Psicología II	5
Métodos de Observación Psicológica II	5	Psicología de la Educación I	6
Psicología Social	5	Teorías de la Personalidad II	5
Teorías de la Personalidad	5	Psicologías de Grupo	4
Opción *	5	Opción *	5

* Las unidades curriculares opcionales están disponibles al comienzo de cada semestre.



CURSO DE GRADUACIÓN EN EDUCACIÓN SOCIAL (LICENCIATURA)

UNIDADES CURRICULARES - Semestre Primero	ECTS	UNIDADES CURRICULARES - Semestre Segundo	ECTS
Pedagogía Social	6	Tecnologías de la Información y Comunicación en la Educación	5
Sociología e Educación No Formal	5	Problemática de la Infancia y de la Juventud	4
Técnicas de Expresión Oral y Escrita	6	Educación y Movimiento	4
Psicología del Desarrollo	4	Oficinas de Expresión Artística y Artesanal	6
Conocimiento del mundo cristiano	4	Oficina de Lectura	6
Expresión Dramática	5	Metodologías de Intervención Educativa en Educación Social	5
Antropología Aplicada en el Trabajo Comunitario	4	Temas de la Historia y de la Geografía	6
Populaciones en Riesgo y Intervención Educativa	5	Familias y Intervención Socioeducativa	4
Expresión Musical	4	Psicosociología del Comportamiento Desajustado	4
Problemática de Adultos y de la Vejez	4	Opción *	4
Educación Ambiental	5	Opción *	4
Práctica I	8	Práctica II	8
Educación y Intervención Comunitaria	5	Ética y Deontología Profesional	4
Educación Especial y Intervención Socioeducativa	4	Práctica Profesional	26
Legislación y Políticas Sociales	5		
Educación para la Salud	6		
Opción *	5		
Opción *	5		

* Las unidades curriculares opcionales están disponibles al comienzo de cada semestre.

MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN – ÁREA DE ESPECIALIZACIÓN: NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

(Curso impartido a la noche o sábados)

UNIDADES CURRICULARES - Semestre Primero	ECTS	UNIDADES CURRICULARES - Semestre Segundo	ECTS
Cuestiones Profundadas de heterogeneidad	12	Cuestiones Profundas de Intervención Diferenciada	12
Calidad y Contexto educativos: Política y Organización	10	Calidad en Contextos Educativos. Metodologías y Recursos	8
Métodos y Técnicas de Investigación Educativa	8	Comunicación y lenguaje	10
Seminario de Apoyo para la Preparación de la Disertación	10	Disertación *	50
Disertación *	50		

* Unidad curricular anual



MÁSTER EN INTERVENCIÓN COMUNITARIA – ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN: EDUCACIÓN PARA LA SALUD, CONTEXTOS DE RIESGO Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

(Curso impartido a la noche o sábados)

UNIDADES CURRICULARES - Semestre Primero	ECTS	UNIDADES CURRICULARES - Semestre Segundo	ECTS
Cuestiones profundadas de Intervención Comunitaria	7	Dinámicas de Desarrollo Local	5
Educación Emocional	5	Sociología de las Organizaciones	5
Antropología Social y Cultural	5	Trabajo de Proyecto	30
Políticas Sociales	6	<i>Área de Especialización en Educación para la Salud</i>	
Psicología Comunitaria	7	Antropología de la Salud	6
Metodologías y Técnicas de Investigación Socioeducativas	8	Salud Pública, Educación y Trabajo Social	7
Seminario de Apoyo al Trabajo del Proyecto	10	Intervención Socioeducativa en Contextos de Salud	7
Acompañamiento al Trabajo del Proyecto	12	<i>Área de la Especialización en Contextos de Riesgo</i>	
		Pedagogía Intercultural, Migraciones y Ciudadanía	7
		Perspectivas Contemporáneas de Exclusión Social	7
		Violencia en la Sociedad Actual	6
		<i>Área de la Especialización en Envejecimiento Activo</i>	
		Programas Educativos para la Tercera Edad	6
		Institucionalización en la Tercera Edad	5
		Envejecimiento Activo: 1. Dimensión Biológica	
		2. Dimensión Psicológica	
		3. Dimensión Social	9
		4. Dimensión Demográfica	

Nota: Los cursos son impartidos en portugués. Por lo tanto, se recomienda tener algunos conocimientos de portugués antes de viajar a Porto. Sin embargo, para el estudio o evaluación de otros idiomas se puede permitir el uso de otros idiomas: Inglés, Francés y Español. Esto tiene que ser discutido con el profesor.

EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

<http://ecampus.esefrassinetti.pt/moodle/mod/resource/view.php?id=4820>

SISTEMA DE FALTAS

Los estudiantes pueden faltar sólo 1 / 5 de el número total de horas de una unidad curricular.



Cursos de Lengua e Cultura Portuguesa

Antes de salir a Porto se aconseja que los estudiantes extranjeros aprendan portugués, aunque no sea un requisito previo. Sin embargo, todos los contenidos del curso se imparten en portugués. Además, el aprendizaje de una lengua extranjera es una de las mayores ventajas de los programas de movilidad. Es una gran oportunidad para aprender una de las diez lenguas más habladas en el mundo (con cerca de 200 millones de hablantes).

ESEPF da a los estudiantes extranjeros la oportunidad de asistir a un curso de Introducción a la Lengua Portuguesa y Cultura.

Este curso tiene la duración de 30 horas y, al final, se otorgará un certificado.



ECTS en la ESEPF

LOS CRÉDITOS ECTS

ECTS es un sistema de acumulación y transferencia de créditos centrado en el alumno y basado en la transparencia de los resultados y los procesos del aprendizaje. Tiene por objetivo facilitar la planificación, la obtención, la evaluación, el reconocimiento y la convalidación de las calificaciones y las unidades de aprendizaje, así como fomentar la movilidad de los estudiantes. El uso de este sistema está muy extendido en la educación superior formal y puede aplicarse a otras actividades de aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Los créditos ECTS se basan en la carga de trabajo necesaria para que los estudiantes logren los resultados del aprendizaje esperados. Los resultados del aprendizaje describen lo que se espera que los estudiantes sepan, entiendan y puedan hacer al completar con éxito un proceso de aprendizaje.

Se vinculan con unos descriptores de nivel en los marcos de calificaciones nacionales y europeos.

La carga de trabajo indica el tiempo que los estudiantes necesitan normalmente para completar todas las actividades de aprendizaje necesarias (clases, seminarios, proyectos, trabajo práctico, aprendizaje autónomo y exámenes) para alcanzar los resultados del aprendizaje esperados.

Sesenta créditos ECTS se asignan a la carga de trabajo de un año de aprendizaje formal (año académico) y los resultados del aprendizaje asociados. En la mayoría de los casos, la carga de trabajo de un estudiante oscila entre las 1 500 y las 1 800 horas por año académico, y un crédito equivale a entre 25 y 30 horas de trabajo.

USO DE LOS CRÉDITOS ECTS

Los créditos se asignan a las calificaciones o programas de estudios en su totalidad, así como a sus componentes académicos (como módulos, unidades de un curso, disertaciones, y prácticas de trabajo y de laboratorio). El número de créditos adscrito a cada componente se basa en su peso, es decir, en la carga de trabajo que han de realizar los estudiantes para alcanzar los resultados del aprendizaje en un contexto formal.

Se otorgan créditos a estudiantes individuales (a tiempo completo o parcial) tras completar las actividades de aprendizaje requeridas por un programa de estudios formal o por un único componente académico, y tras la evaluación favorable de los resultados del aprendizaje obtenidos.

Se podrán acumular créditos para obtener calificaciones, si así lo decide la institución que otorgue el título. Si los estudiantes han obtenido resultados del aprendizaje en otros contextos o períodos de aprendizaje (formal, no formal o informal), podrán otorgarse los créditos asociados tras una evaluación, convalidación o reconocimiento favorables de dichos resultados del aprendizaje.

Los créditos que se concedan en un programa podrán transferirse a otro programa ofrecido por la misma institución u otra diferente. Esta transferencia solo podrá darse si la institución que otorga el título reconoce los créditos y los resultados del aprendizaje asociados. Las instituciones asociadas deberán acordar previamente el reconocimiento de los períodos de estudios en el extranjero.

El uso de los principales documentos ECTS (catálogo de cursos, formulario de solicitud de admisión, contrato de estudios y certificación académica) y el Suplemento al Título facilitan la transferencia y la acumulación de créditos.

LA ESCALA DE CALIFICACIÓN ECTS

La escala de calificaciones ECTS es una escala relativa que pretende aumentar la transparencia sin interferir en los sistemas de calificación de las instituciones. Consiste en el uso combinado de las palabras clave y de definiciones numéricas adecuadas, que ponen en relación los resultados positivos individuales de cada estudiante en una materia concreta con los resultados positivos de sus compañeros de clase. Un posible ejemplo se muestra en el cuadro siguiente:



Calificación ECTS	% de los estudiantes	Descripción
A	máximo 10% (90%–100%)	SOBRESALIENTE: excelente resultado con escasas insuficiencias
B	próximo 25% (65%–90%)	NOTABLE: resultado superior a la media, a pesar de una serie de insuficiencias
C	próximo 30% (35%–65%)	BIEN: buen trabajo en líneas generales, a pesar de una serie de insuficiencias importantes
D	próximo 25% (10%–35%)	SATISFACTORIO: trabajo aceptable pero con considerables insuficiencias
E	próximo 10% (0%–10%)	SUFICIENTE: el resultado satisface los criterios mínimos
FX	---	INSUFICIENTE: se considera necesario un trabajo suplementario para la concesión de créditos
F	---	DEFICIENTE: es preciso un considerable trabajo suplementario

CANDIDATURA

Los estudiantes ERASMUS cuyas instituciones usan el sistema ECTS deberán llenar los próximos formularios, que deberán estar disponibles en su propia institución:

- Formulario de candidatura ERASMUS - tiene que ser llenado de forma clara y objetiva (http://www.esepf.pt/p_en_es/docs_en/applic_form_09.pdf);
- Contrato de Estudios - describe el programa de estudios que el estudiante deberá seguir, así como los créditos ECTS que se le concederán una vez cumplidas las condiciones requeridas. En este contrato, el estudiante se compromete a cursar estudios en el extranjero como parte integrante de su enseñanza superior, el centro de origen a garantizar el reconocimiento académico pleno de los créditos obtenidos en el extranjero y el centro de acogida a impartir las unidades de curso acordadas, respetando el calendario. (http://www.esepf.pt/p_en_es/docs_en/learn_agreem09.pdf);
- Certificación Académica ECTS - presenta de manera clara, completa y fácilmente transferible entre ambas instituciones, los resultados académicos del estudiante, incluyendo las calificaciones locales y las calificaciones ECTS.



Formalidades para entrar y estudiar en Portugal

CANDIDATURA OFICIAL, FORMULARIO E CONTRATO DE ESTUDIOS

Los estudiantes que tengan la intención de pasar un periodo de estudio en el ESEPF deben llenar el Formulario de Solicitud (http://www.esepf.pt/p_en_es/docs_en/applic_form_09.pdf), con la ayuda del profesor responsable de la movilidad y el coordinador local. Este formulario incluye información como datos personales, datos de la institución de origen, los conocimientos lingüísticos, periodos de estudio en el extranjero, cursos de idiomas y alojamiento.

Los estudiantes también deben llenar el Contrato de Estudios - http://www.esepf.pt/p_en_es/docs_en/learn_agreem09.pdf - con la ayuda de sus profesores. Además, los estudiantes deberán incluir el programa de estudios que quieren hacer (incluyendo el código del curso y el número de créditos ECTS asignados). Al llenar este contrato, se les recomienda solicitar la asistencia de su institución de origen y los profesores responsables de la movilidad.

El Formulario de Solicitud del Estudiante y el Contrato de Estudios tienen que ser firmados por el estudiante, por la Institución de origen (Coordinador Institucional, Coordinador Local y profesor responsable de la movilidad) y enviada lo antes posible al Centro de Relaciones Institucionales (CRI - Centro de Relações Institucionais) de la ESEPF. Ellos serán devueltos debidamente firmados por los responsables portugueses de ESEPF.

Por diversas circunstancias (los mismos horarios, los cambios en los planes de estudio, la incompatibilidad de los elegidos cursos, etc), los estudiantes pueden necesitar de cambiar el programa de estudio acordado previamente, antes o después de su llegada a la institución de acogida. Estos cambios tienen que ser aceptados por las partes y el documento debe ser firmado de nuevo. Todas las partes implicadas deben conservar una copia del nuevo documento y un nuevo documento debe ser preparado en relación con el reconocimiento académico.

Aunque los solicitantes deben llenar los formularios de la ESEPF, los formularios de instituciones asociadas también se aceptan.

CERTIFICACIÓN ACADÉMICA

La certificación contiene el expediente académico de los estudiantes, incluyendo los créditos ECTS, las notas obtenidas por el alumno y los correspondientes créditos ECTS. La combinación de créditos ECTS y clasificaciones muestra la cantidad y la calidad del trabajo llevado a cabo por el estudiante durante ese periodo específico.

La certificación ECTS es el documento principal que impone el reconocimiento académico y la transparencia en la transferencia de créditos ECTS, y se puede utilizar como una prueba de los estudios realizados en otros países.

Antes de salir, los estudiantes deberán adjuntar la transcripción de los registros a su formulario de solicitud, y enviarlos a ESEPF. Los datos que no están disponibles por el momento de la solicitud (como las calificaciones obtenidas en el año académico en curso) se facilitarán en un momento posterior.

DOCUMENTOS QUE UNO NO PUEDE OLVIDAR

Asegúrese de que tiene los documentos antes de partir a Porto. Estos son algunos de los documentos que puede necesitar:

- Documento de identidad (pasaporte o DNI);
- 2 fotos;
- Fotocopia de la inscripción en la institución local o tarjeta de estudiante;
- Tarjeta de Salud Europea o Seguro Privado;

Los estudiantes deberán obtener la información en sus propios países, ya que con estas tarjetas pueden utilizar los servicios de seguros como cualquier otro estudiante portugués.



PLAZOS

El plazo para las candidaturas es el siguiente:

- Primer Semestre: 30 de junio
- Segundo Semestre: 30 de noviembre

PROPINAS

El Programa de Aprendizaje Permanente - Erasmus supone "fee waving" en la institución de acogida, incluyendo las tasas de matriculación, exámenes, acceso a laboratorios y bibliotecas.

Por lo tanto, esta es aplicable a todos los estudiantes extranjeros que pasan un período de estudios en la ESEPF en el ámbito del Programa de Aprendizaje Permanente. Sin embargo, los estudiantes son responsables por pequeñas cargas, tales como fotocopias, etc - como es el caso de los estudiantes nacionales.

TARJETA DE SALUD EUROPEA

Uno de los problemas que enfrentan los estudiantes cuando deciden pasar un período de estudios en el extranjero es la atención de la salud. Las disposiciones comunitarias en materia de seguridad social ofrecen algunas soluciones a este respecto - la Tarjeta de Salud Europea (<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559&langId=en>).

Esta tarjeta está disponible para los ciudadanos europeos que viajen dentro del Espacio Económico Europeo (es decir, la Unión Europea, Noruega, Islandia y Liechtenstein) y Suiza, por razones profesionales o privadas.

Este documento permite a los estudiantes procedentes de otro Estado miembro o país del Espacio Económico Europeo (EEE) o de Suiza a la asistencia en caso de enfermedad o de accidentes personales, por lo tanto, aprovecharse de una cobertura más amplia en términos de cuidado de la salud. La Tarjeta de Salud Europea es una prueba de que estén registrados en el servicio de seguridad social de su país y le permite tomar ventaja de los servicios de salud en Portugal. En este caso, se le pedirá pagar tanto como los ciudadanos nacionales en las mismas circunstancias.

Seguro de Salud

La Tarjeta de Salud Europea es parte de un acuerdo entre los Estados miembros del Espacio Económico Europeo (EEE) y Suiza. Sin embargo, hay otros acuerdos entre Portugal y otros países fuera del EEE. Los estudiantes de esos países deben solicitar más información en su propio país antes de viajar a Portugal. Si se quedan fuera del sistema ya mencionado anteriormente, los estudiantes deben obtener un seguro de salud, que les proporcionará la asistencia sanitaria durante su estancia en Portugal. Sin uno de estos los estudiantes tienen que pagar por los respectivos tratamientos de salud.

Seguros de Responsabilidad Civil

Este tipo de seguros no es obligatorio, pero se lo recomienda, ya que las políticas de seguro médico y la tarjeta sanitaria europea no cubren la responsabilidad civil (daños causados a terceros) de sus actividades diarias (actividades fuera de la ESEPF actividades, que no están cubiertas por el Seguro escolar).

Seguros de Accidentes Personales Físicos

Este seguro no es obligatorio pero se lo recomienda. Además de cubrir los accidentes físicos de la persona en su vida cotidiana, este seguro le proporciona un seguro de repatriación, en caso de enfermedad o accidente (de acuerdo con las reglas del seguro).

FORMALIDADES EN LA LLEGADA

Documentación

Es importante enviar los documentos por adelantado, y debidamente llenados. Uno deberá el CRI informar acerca de la fecha de llegada. Así que el estudiante extranjero llegue a Porto ESEPF se pondrá en contacto para asegurar que todo funcione correctamente y para obtener la documentación e información sobre diferentes temas.

Aconsejamos a los estudiantes a no llegar durante los fines de semana.



Alojamiento

ESEPF no proporciona el alojamiento y los estudiantes son libres de buscar un lugar para vivir. Sin embargo, podemos ayudar en su elección. (Contacto: isa.claudia @ esept.pt)

Matrícula

Los estudiantes deben ser matriculados en su institución de origen. Por lo tanto, deberán presentar a la secretaria de servicios la prueba de inscripción o su tarjeta de estudiante.

La matrícula de los estudiantes es también una garantía de que serán incluidos en el libro de registros ("livro de termos"), en el cual sus notas serán inscriptas.

Los estudiantes con discapacidad

Los estudiantes con discapacidad deben informar a la CRI con antelación.

Además se prestará asistencia en estos casos, sobre todo por la Oficina de Apoyo al Estudiante (GAE).

Integración social y cultural

La acogida y la integración cultural de los estudiantes están a cargo del GAE, del CRI y de la Asociación de Estudiantes. El aprendizaje de la lengua portuguesa y el entorno social facilitará esta integración.

El profesor responsable de la movilidad también debe mantenerse en contacto con el estudiante.

Cómo llegar a Oporto y ESEPF

UBICACIÓN DE OPORTO

Situado en el norte de Portugal, y con accesos terrestres y aéreos, es bastante fácil llegar a Porto



CÓMO LLEGAR A OPORTO

Puede llegar a Porto en avión a partir de casi cualquier parte del mundo. El aeropuerto de Oporto se llama Francisco S. Carneiro International Airport - OPO (+351 229432400) (www.ana-aeropostos.pt), y se encuentra a 11 km al norte de Oporto. La principal compañía aérea portuguesa es TAP Air Portugal, con oficinas en las principales ciudades. PGA - Portugália Airlines también subvenciona conexiones aéreas a muchas otras ciudades. Además, hay un gran número de otras compañías aéreas internacionales que vuelan a Portugal.

Usted puede llegar desde el aeropuerto hasta el centro de la ciudad mediante el:

Metro

www.metroporto.pt

La línea E (violeta) conecta el aeropuerto a la estación de Estádio do Dragão, y, naturalmente, a todos los de la red de metro.

Lleva 30 minutos a llegar al centro de la ciudad de Porto.

El aeropuerto de la estación se encuentra justo en frente de la zona de llegadas del aeropuerto Francisco Sá Carneiro, en paralelo con las dos formas de carreteras existentes. Sin embargo, la condición de la circulación entre ambos equipos está garantizada por un pasaje subterráneo. El acceso a la estación desde el interior del aeropuerto es muy sencillo y práctico. Este servicio está disponible desde 06,00 hasta 01,30. El billete cuesta 1,45 euros.

Autobuses

www.stcp.pt

Hay tres servicios de autobús regulares de STCP (autobuses 601, 602 y 604), que puede tomar desde el aeropuerto a las distintas partes de la ciudad. Por estos servicios el billete cuesta 1,45 euros y sólo se puede utilizar para ese viaje.

Servicios de taxi

Los servicios de taxi están disponibles en el aeropuerto. El taxi hasta el centro de la ciudad cuesta unos 20 EUR. Suele cobrarse una tasa adicional por las maletas (1,60 euros). El transporte de cunas, sillas de ruedas y carritos del bebé es gratuito.

Rent-A-Car

Hay varios servicios de alquiler de coches en el aeropuerto. Para alquilar uno de estos coches, sólo tiene que ir a las respectivas oficinas de alquiler de coches o contactar con una agencia de viajes.

También puede llegar a Porto en autobús, en tren o en coche:

Carreteras

Las carreteras permiten un acceso más fácil a las principales ciudades del país. Existen 3 autopistas con salida de Oporto: a Lisboa (A1), Minho (A3) y Trás-os-Montes (A4).

Una gran red de autobuses conecta Oporto a varias otras ciudades europeas. Las principales compañías de autobuses son la Red Nacional de Expressos (www.rede-expressos.pt), en la Rua Alexandre Herculano (+351 222006954), y InterNorte (www.internorte.pt) en la Praça da Galiza (+351 226052420). Esta empresa tiene conexiones de autobuses a la mayoría de capitales europeas, a través de conexiones a París.

Existen también varias otras compañías de autobuses que conectan al norte de Oporto (Rua Alfredo Magalhães) y muchos otros destinos (Campo 24 de Agosto, en el centro comercial).

Transporte ferroviario

www.cp.pt

También puede llegar a Porto en tren desde cualquier lugar en Europa. Oporto tiene 3 principales estaciones de ferrocarril:

- Estação de Campanha (+351 225364141) - que proporciona conexiones internacionales y conexiones a Lisboa, Douro y Minho;
- Estação de S. Bento (+351 222002722) - que ofrece conexiones a Galicia, Douro y Minho, así como a Aveiro;
- Estação de Contumil - que ofrece conexiones a Braga, Guimarães y Marco de Canaveses.

Ciudad de transportes

Los principales medios de transporte de la ciudad son el autobús (stcp - www.stcp.pt) y el Metro do Porto (www.metrodoporto.pt)

Un billete de autobús para viajar dentro de la ciudad es más barato si se compra por adelantado. Un billete diario también está disponible (para viajar durante un número ilimitado de viajes) por 5,00 euros o 11,00 euros (tres días).

CÓMO LLEGAR A LA ESEPF

Aquí tiene un mapa con la ubicación de la ESEPF, que incluye también los números de los autobuses (STCP) y de las líneas del metro que puede utilizar:





Vivir y estudiar en Oporto

EL CLIMA

El clima de Oporto se clasifica como Atlántico-Mediterráneo, un clima marítimo, influenciado por el océano atlántico, siendo frío y lluvioso en el norte

Portugal es uno de los países europeos más cálidos. El verano es soleado y las temperaturas más altas durante julio y agosto son de entre 20°C a 35°C. El otoño e invierno son típicamente lluviosos y ventosos, aunque días soleados no son extraños. Debe traer ropas más calientes para los días más fríos.

TELECOMUNICACIONES

Para llamar a Portugal hay que marcar el código internacional 351.

Para llamar al extranjero desde Porto, hay que marcar:

00 + código internacional + código de área + número de teléfono.

El código de área de Oporto es 22 (desde cualquier lugar en Portugal o en otro país).

Ejemplo: 225573420 (conexión a la ESEPF)

Por lo tanto, para llamar a los ESEPF desde el extranjero, hay que marcar:

Código internacional	Código local	Número de teléfono
+351	22	5573420

TIEMPO PORTUGUÉS

Portugal (continente) y el archipiélago de Madeira tienen el mismo tiempo como GMT (una hora antes de la Hora de Europa continental - AEC) y una hora más tarde de las islas de los Azores. En marzo y septiembre, después de los equinoccios, la hora legal cambia: una hora antes en marzo y una hora después desde septiembre.

MONEDA

La moneda de Portugal es el Euro. La introducción del euro tuvo lugar en 1999, a través de modificaciones en el intercambio y los mercados financieros. Sin embargo, para la mayoría de las operaciones, la transición al euro se produjo sólo después de la introducción física de monedas y billetes el 1 de enero de 2002.

DÍAS FERIADOS Y FESTIVALES

1º de enero (Año Nuevo)

Carnaval (febrero - Martes)

Viernes Santo (marzo / abril)

Semana Santa (marzo / abril)

25 de abril (Día de la Liberación)

1º de mayo (Día del Trabajo)

Corpus Christi (mayo / junio)

10 de junio (Día de Portugal, de Camões y de las comunidades portuguesas / Día Nacional)

15 de agosto (Nossa Senhora da Assunção / Asunción)

5 de octubre (Día de la República de Implantación)



1º de noviembre (Día de Todos los Santos)

1º de diciembre (Restauración del Día de la Independencia)

8 de diciembre (Inmaculada Concepción / Inmaculada Concepción)

25 de diciembre (Navidad).

También hay el día oficial de la ciudad de Oporto: el Día de San Juan, el 24 de junio.

PESOS Y MEDIDAS

El único sistema que se emplea en Portugal es el sistema métrico - metros (m), kilogramos (kg), litros (l) y de metros cúbicos (m³) de líquidos. Ropa y calzado son según la norma europea de los tamaños.

ELECTRICIDAD Y ENERGÍA

220/380 voltios, número de ciclos: 50 Hertz. Las tomas que se utilizan en Portugal son de acuerdo con la norma europea. Sin embargo, los tapones de América suelen ser utilizados con un transformador y un adaptador de unidad. El tipo más común de la energía utilizada en Porto es la electricidad (EDP / ES - Electricidade do Norte, SA, www.edp.pt tel.: 800 505 505). La ciudad está siendo suministrado con el gas natural. En todo el país las botellas de gas también son utilizadas.

TRÁFICO

En Portugal uno está obligado a conducir por la derecha. Los límites de velocidad para coches y motos son los siguientes: 50 km / h (en las ciudades), de 90 km / h (de ciudades) y 120 km / h (en las autopistas). Vehículos procedentes de la derecha tienen prioridad, salvo si ello es señalado de otra manera. En las rotundas, se da prioridad a los que ya están en la misma. Conducción de personas con más de 0,5 g de alcohol por litro de sangre puede ser multado, tener su licencia de conducir confiscada o incluso puede ser arrestado. Cinturones de seguridad también deben ser usados en todo momento por los conductores, los pasajeros del asiento delantero y los pasajeros del asiento de atrás siempre que los tengan instalados. Además, es ilegal montar en una motocicleta sin llevar un casco.

En los pasos de peatones, los peatones tienen prioridad, excepto que si el semáforo indica lo contrario. Sin embargo, los conductores no siempre respetan esta regla, por lo que es mejor que antes de cruzar la calle, se asegure de que estás haciendo de manera segura.

COSTO DE VIDA

Portugal tiene un costo de vida bajo en comparación con otros Estados miembros de la UE, pero algunos productos suelen ser más caros que en otros países europeos. Aquí puedes encontrar algunos ejemplos:

Alojamiento: entre 125 euros y 200 euros

Comidas: entre 150 euros y 225 euros

Transportes: 23,45 euros (por un pase mensual Z2 Andante)

Otros productos:

- un cartón de leche - 0,60 euros
- una botella de agua (1,5 l) - 0,40 euros
- un pedazo de pan - 0,10 euros
- 1 kg de arroz - 0,60 euros
- 1 café (expreso) - 0,60 euros
- 1 comida - 3,50 euros (en el comedor)

Periódico - 0,90 euros (al día) y 2,80 euros (semanal)

Cine - 4,50 euros (billete de Estudiantes)



SERVICIOS DE EMERGENCIAS

Si el estudiante no tiene la tarjeta de salud europea, el ESEPF aconseja obtener un seguro privado porque el seguro escolar tiene algunas limitaciones.

Servicios de Emergencia

Los servicios de emergencia en los hospitales están en funcionamiento las 24 horas del día. Los dos principales hospitales de Porto son el Hospital de S. João (22 502 71 51) y el Hospital Geral de Santo António (22 207 75 00). También hay muchos otros centros de salud y clínicas de la ciudad, tanto públicos como privados. Algunos de ellos también funcionan 24 horas al día.

Acceso a los centros de salud requiere el pago de los respectivos o, alternativamente, un seguro médico válido. Para tener acceso a los servicios de salud pública, todo lo que necesita es la Tarjeta de Salud Europea. En este caso, sólo tiene que pagar una pequeña cuota ("taxas moderadoras").

Al igual que en la mayoría de países europeos, el número de urgencia nacional es de 112.

Farmacias

La mayoría de las farmacias están abiertas de lunes a viernes, de 9,00 a 19,00 y 9,00 a 13,00 los sábados. Cierran los sábados por la tarde, domingos y días feriados. La mayoría de las farmacias no cierran para comer.

A fin de ofrecer a sus clientes un servicio adecuado, las farmacias portuguesas están siempre disponibles, por medio de un sistema de turnos, lo que les permite abrir sin parar. Farmacias de guardia están abiertas hasta las 22.00. Después de esto, siempre hay un experto que le servirá. En algunos lugares, además de las farmacias que están de guardia, hay farmacias abiertas hasta las 22.00.

Cada farmacia muestra una lista de farmacias de guardia en la zona. Además, la lista de farmacias de guardia también se publica en el periódico local todos los días.

BANCA

Los bancos están abiertos de lunes a viernes, de 8.30 a 15.00 horas, cerrando en los días feriados. Sin embargo, algunas sucursales abren hasta tarde. Todos ellos le permiten el intercambio de dinero o hacer retiros de efectivo con su tarjeta de crédito, pero se le cobrará una cuota.

Existe una amplia red de cajeros automáticos ("Multibanco") en todo el país. Estos le permiten llevar a cabo una serie de operaciones, las 24 horas del día - incluyendo los retiros con tarjetas bancarias como Visa, Eurocheque, American Express, Master Card, Maestro, Plus, Electron, Cirrus, Clau (Andorra), 4B (España), Banksys (Bélgica), etc. El importe máximo que está permitido por día es de 200 euros.

A todos los estudiantes se les dará la oportunidad de abrir una cuenta nueva si así lo desean.

Tarjetas de Crédito

En caso de pérdida o robo de su tarjeta de crédito, debe usar las siguientes líneas, aparte de los servicios que tiene en su país de origen:

VISA: 800 811 824 (llamada gratuita) o 213159856

American Express: 800 20 40 50 (llamada gratuita)

Master Card: 800811272 (llamada gratuita)

EL ÁGUA

El agua corriente es potable en casi todos los rincones de Portugal. En Oporto, el control de calidad del agua está garantizado por Águas do Porto EM (www.aguasdoporto.pt/) - Tel.: 800 206 235). Además, la excelente agua mineral está disponible en Portugal, y lo mismo sucede con el agua natural.



ELIMINACIÓN DE BASURA

En Porto, la basura es recogida de lunes a viernes después de las 20.30 horas, dependiendo de la zona de la ciudad. La ciudad es responsable por la eliminación de residuos. Sin embargo, se pide que las personas pongan sus residuos en contenedores adecuados para que su recogida sea más fácil. La eliminación de los residuos antes de la hora solicitada implica el pago de multas.

Para proporcionar el mejor entorno posible en la ciudad también existe una amplia red de Ecopontos (www.pontoverde.pt/), donde los habitantes podrán poner los residuos para reciclar.

SERVICIOS DE SEGURIDAD

La mayoría de los servicios de seguridad en Oporto son los de la PSP - Policia de Segurança Pública y GNR - A Guarda Nacional Republicana (www.gnr.pt/). La PSP actúa principalmente en las zonas urbanas mientras que la GNR actúa principalmente en zonas menos pobladas. Hay también otros servicios de policía, como GNR-BT (brigada de tráfico de la GNR), PJ (Policía Judicial, que es responsable por la investigación de delitos) y la policía local (Policía Municipal).

TRANSPORTES

La Sociedade de Transportes Colectivos do Porto (STCP - www.stcp.pt/) es responsable por el servicio de autobuses en la zona suburbana y urbana de Oporto. La entrada en el autobús se hace en la puerta delantera. Tiene que salir por la otra puerta. Se hacen colas en la parada del autobús.

Si va a utilizar el autobús de vez en cuando, debe comprar un billete con antelación. Puede comprar este billete, conocido como "précomprado", en las tiendas STCP (incluyendo el Andante - www.linhandante.com), librerías y quioscos. Un billete comprado de antemano cuesta 1,75 euros y le permite viajar en dos ocasiones dentro de la ciudad de Porto (T1). Un paquete de 10 billetes para viajar dentro de esta área (T1) cuesta 7,40 euros.

También puede comprar billetes en el autobús, pero el precio es considerablemente mayor: 1,45 euros, que puede utilizar sólo para ese viaje.

Si va a viajar más a menudo, también puede comprar un pase mensual, que está disponible en diferentes opciones. Un pase mensual, que le permite viajar durante un número ilimitado de veces dentro de la ciudad (A), cuesta 23,10 euros. Para tener un pase mensual es necesario comprar por adelantado una tarjeta que cuesta 5 euros.

Si lo prefiere, puede utilizar el Andante en cualquier autobús STCP.

La zona urbana y suburbana de Porto tiene también un servicio de tren ligero, conocido como Metro do Porto. El Metro do Porto (www.metrodoporto.pt) cuenta actualmente con 5 líneas: Línea A: Estádio do Dragão - Senhor de Matosinhos; Línea B: Estádio do Dragão - Póvoa de Varzim; Línea C: Estádio do Dragão - Ismaí; Línea D : Hospital de S. João - D. João II, Línea E: Estádio do Dragão - Aeropuerto. La red de Metro do Porto está creciendo gradualmente, de modo que las dos nuevas líneas ya están previstas: Línea F: Belchior Robles - Casa da Música; Línea G: Casa da Música - Santo Ovídio.

Para viajar en Metro do Porto necesita un billete denominado Andante. Andante es un sistema de viajes que permite viajar con la misma tarjeta (una tarjeta magnética) en diferentes medios de transporte (autobús, tren y metro ligero), de diferentes empresas (Autobuses STCP, Metro do Porto y otras empresas). Esta tarjeta está disponible en dos versiones y se puede utilizar para una cantidad de tiempo indefinido:

- Andante Azul: tarjeta de papel azul, que está destinado a ser usado ocasionalmente. Esta tarjeta es de 0,50 euros y puede ser complementaria con cualquier número de viajes en las paradas de Metro do Porto, Andante Payshop tiendas y agentes (www.payshop.pt/). Puede recargar el Andante Azul con un solo viaje o billetes para los viajes simples, como los billetes diarios, llamado Andante 24. Puede recargar su tarjeta con el número de viajes que desee. El Andante también le permite cambiar el tipo de viajes en su tarjeta. Sin embargo, sólo puede hacer estos cambios cuando el billete se ha quedado sin salidas.
- Andante Oro: esta versión de Andante cuesta 5,00 euros y está destinado para los viajeros frecuentes. Andante de Oro es una tarjeta de plástico de oro que puede ser cubierto con cualquier tipo de viajes Andante: mensuales, 10/16 Andante, Andante entradas individuales y 24 (entrada diaria). Ya que se emite con su identificación, el Andante de oro sólo se puede utilizar por sí mismo.



Si utiliza el Andante como un pase mensual, por favor, tenga en cuenta que sólo se puede usar dentro de los ámbitos correspondientes ("zonas"). Si usted tiene un Andante azul el número de ámbitos es flexible. Esto significa que el número de zonas de viajar es entre el lugar donde se toque el Andante por primera vez, y dentro de una hora. El Andante entradas individuales, sin embargo, sólo son válidas para viajar dentro de un anillo de áreas alrededor de un punto central (el lugar donde el boleto ha sido validado), hasta cualquier parada dentro de la gama de anillos permitidos. Para comprobar el número de áreas que se les permite viajar en es simple: sólo tienes que tener en cuenta el lugar de su salida (en la que han validado su billete de primera). Si validar su billete por primera vez en la zona C1, se puede viajar con un billete de ida Z2 a cualquiera de las áreas que la rodean. Esto significa que usted puede viajar dentro de la zona donde se han validado su billete primero (zona C1) y en las áreas que conforman el primer anillo (C2, C6 y S8).

Un viaje dentro de la zona Z2 cuesta 0,95 euros, mientras que un viaje dentro de Z3 cuesta 1,20 euros. Si compra de 10 viajes, tendrá que pagar 9,50 euros y 12,00 euros para viajar dentro de las zonas Z2 y Z3, respectivamente. En este caso, recibirá un viaje gratis. Z2 y Z3 billetes son válidos para una hora, en el área correspondiente, después de validar su primera entrada.

Usted debe validar su billete siempre que utilice el transporte público en Oporto. Aunque sólo paga por un viaje dentro de una hora, tiene que validar su billete cada vez que use el autobús o el metro. Para validarlo, debe colocar su Andante cerca del validador (menos de 10 centímetros). Una luz verde indica que usted ha validado su Andante correctamente y se puede ir a bordo. Debe validar su billete en todo momento, incluso si tiene un pase mensual.

Los transportes en Portugal son principalmente por tierra. Por lo tanto, están disponibles los servicios de autobús (compañías de autobuses), así como de ferrocarril (CP - www.cp.pt/) en todo el país. Sin embargo, también puede viajar en avión. Hay vuelos regulares hacia y desde todos los aeropuertos internacionales, incluidos los de Madeira y Azores (TAP y Portugalia-www.flytap.com/ y SATA - www.sata.pt/).

Además, también puede ir en giras, tanto de autobuses como en barcos (varios tipos de cruceros están disponibles en diferentes ríos). También hay excursiones en helicóptero.

OFICINAS DE CORREOS

www.ctt.pt/

Aquí hay muchas cabinas telefónicas que se pueden utilizar para realizar llamadas internacionales, ya sea con monedas, teléfono y tarjetas de crédito o débito. Los correos ofrecen servicios de fax y telegrama. Por lo general están abiertos de lunes a viernes, de 8.30 a 18.00

La oficina de correos que está más cerca de la ESEPF es:

Marquês de Pombal
Praça Marquês de Pombal, 168
4000-998 PORTO
Tel.: 225073160
Fax.: 225073166
Horario: 8.30 a 19.00

También es posible hacer llamadas internacionales a cobrar en el destino. Los directorios telefónicos están organizados según las regiones, y también hay Páginas Amarillas regionales. Hoy, debido a la competencia existente entre el principal operador de telecomunicaciones portugués, los otros operadores y las tres empresas de telefonía móvil el coste de las llamadas telefónicas ha disminuido, incluyendo el coste de las llamadas internacionales. De hecho, algunos operadores de telefonía fija cobran el mismo precio para llamadas de larga distancia que las llamadas telefónicas a España. Muchos estudiantes extranjeros creen que la compra de teléfonos móviles para realizar llamadas internacionales es bastante más barato.

COMPRAS

Las tiendas tradicionales (ropa, calzado, librerías, etc) están abiertas varias horas al día, normalmente en dos turnos: por la mañana (9,00 o 9,30 a 12,30 o 13,00) y por la tarde (14,00 o 14,30 a 19,00 o 19,30), de lunes a viernes. Las tiendas suelen abrir hasta las 13.00 horas los sábados, estando cerradas mientras el resto del fin de semana, excepto en diciembre y en las zonas turísticas. Las tiendas en centros comerciales tienen horarios de apertura. Por lo general, se abren todos los días de 10.00 a 23.00 o 00.00, incluidos los fines de semana y días feriados.



El horario de las pequeñas tiendas de comidas se pueden comparar a las tiendas tradicionales. Los supermercados suelen estar abiertos hasta las 20,00 o 21,00 y los hipermercados suelen abrir de lunes a sábado de 8,30 o 9,00 a 23,00 o 00,00 y domingos de 8.30 o 9.00 a 13.00.

Si es menor de 26 años, se le aconseja a comprar el "Cartão Jovem" (tarjeta joven), ya que puede proporcionarle descuentos en tiendas, cines, transporte, etc. Puede comprarlo en cualquier sucursal de la BPI (Banco Português de Investimento), CGD (Caixa Geral de Depósitos), CTT, Delegação Regional IPJ o albergue juvenil. Todo lo que necesita es una foto de pasaporte y de 8,00 euros. La tarjeta es válida por un año.

Oporto es tradicionalmente una ciudad de compras, siendo conocido por la gran variedad de tiendas y zonas comerciales, donde todo tipo de productos se pueden comprar. Santa Catarina, Boavista y Cedofeita son los barrios, especialmente conocidos por sus grandes actividades comerciales.

Sobre una base regular varios mercados tienen lugar donde se puede comprar casi cualquier cosa, generalmente a precios bajos, y también hay mercados permanentes en algunas localidades.

COMIDAS & RESTAURANTES

Los portugueses por lo general toman un ligero desayuno por la mañana. La comida más importante es el almuerzo (normalmente entre las 12.30 y 14.30). Por la tarde suelen comer algo y cenar por las 19.30. La gran diferencia entre Portugal y otros países es la cena, ya que suele ser una comida cocinada y sustancial.

La cocina portuguesa puede ser descrita como succulenta y variada. La diversidad de las culturas con las que los portugueses han tenido contacto a lo largo de los siglos y la privilegiada situación climática podrán explicar la diversificación de la gastronomía portuguesa. Tiene muchos típicos platos de pescado y de carne, dulces y postres, siempre acompañados por vinos de buena calidad y queso.

Aparte de los restaurantes (desde el más económico hasta caro), también hay cafés y bares que preparan comidas ligeras y aperitivos. Por todas estas razones, "para salir de comer" es muy común en Portugal.

Los restaurantes suelen abrir de la siguiente manera: 12.00 - 14.30; 19.00 - 00.00. Sin embargo, hay restaurantes y bares abiertos hasta las 02.00 o incluso 04.00.

ALOJAMIENTO

Hay dos tipos de alojamiento:

- en un piso (compartido con otros estudiantes)
- una habitación en una "casa de familia"

Los estudiantes alojados en apartamentos y casas de familia deben ponerse en contacto con el propietario antes de su llegada para confirmar la reserva y hacer los arreglos necesarios para obtener la clave.

Elegir el alojamiento en un "hogar" es muy común hoy entre los estudiantes portugueses. Esto es bastante más barato que un piso compartido con otros estudiantes. La ventaja es que tiene un ambiente más tranquilo. La desventaja es que las restricciones se aplican por lo general porque a veces no está permitido el uso de la cocina o la sala y no se le permite llegar en casa después de algunas horas. Si este es el caso, la tendencia es encontrar un apartamento y compartirlo con otros estudiantes.

Al hablar de las casas unifamiliares y apartamentos, los propietarios suelen pedir dos meses de alquiler por adelantado. A veces sólo alquilan un piso o una habitación después de haber hablado con los estudiantes.

En Portugal, hay varios tipos de alojamiento. Puede ser un hotel (2 a 5 estrellas), un albergue (4 estrellas), un motel (2 a 3 estrellas) o un Apart Hotel (2 a 4 estrellas).

INFORMACIÓN TURÍSTICA & APOYO A LA JUVENTUD

Si tiene un número de miembro de su asociación nacional de albergues juveniles, puede quedarse en cualquier albergue juvenil en Portugal a precios muy bajos. Para reservaciones, póngase en contacto con Pousadas de Juventude (www.pousadasjuventude.pt) o Camping (www.roteiro-campista.pt).



El albergue juvenil se encuentra en Oporto en la Rua Paulo da Gama (porto@movijovem.pt) y el camping más cercano es el Parque de Campismo da Prelada - Oporto.

En este tipo de espacios por lo general los estudiantes suelen obtener descuentos con el Carné Joven.

Oficinas de turismo existentes son capaces de proporcionarle una gama de servicios y de información habitual. Hay varias oficinas de turismo disponibles en Porto. Para el apoyo específico a los jóvenes, también existe el IPJ (Instituto Português da Juventude), que es responsable de la Tarjeta de la Juventud (ver "Compras") y para determinados hostales (R. Rodrigues Lobo, 98, P-4150 Porto, tel. +351 226 003 173, fax +351 226 103 166), entre otras actividades, publicaciones y proyectos.

Portugal ha hecho la mejora de sus políticas de servicio en los últimos años, incluyendo hoteles y restaurantes. Por lo tanto, todos los hoteles y restaurantes en Portugal tienen un libro de reclamaciones. Cuando los clientes están insatisfechos con el servicio, pueden pedir el libro de reclamaciones (también conocido como "Livro Amarelo").

MONUMENTOS, MUSEOS, ACTIVIDADES Y SERVICIOS CULTURALES

Generalmente, los distintos monumentos y museos están abiertos a partir de las 10.00 a las 12.30 horas y de 14.00 a 17.00 horas, y algunos cerca de las vacaciones y el lunes. Sin embargo, la entrada es gratis a los domingos. En la mayoría de ciudades es muy fácil tener acceso a exposiciones, conciertos, teatros, cine y espectáculos. La tarjeta de estudiante y el Carné Joven generalmente le proporcionan descuentos. El lunes, el cine es bastante más barato. Ferias artesanales y de bailes folclóricos y música, así como fiestas populares (especialmente entre junio y agosto), también son muy comunes. Teatro, música y festivales de cine se organizan periódicamente. En mayo suelen hacerse ferias del libro en Oporto y Lisboa, donde se pueden comprar libros con descuentos significativos.

Las bibliotecas públicas están abiertas al público, pero también puede solicitar un libro desde su casa.

RELIGIÓN

La mayoría de los portugueses son católicos romanos, pero todo el mundo es libre de elegir, porque el estado es independiente de la religión. Por lo tanto, además de las iglesias católicas, existen otras denominaciones cristianas, así como mezquitas y sinagogas.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Portugal tiene un servicio público de televisión (RTP), con dos canales de televisión: uno más general (RTP1) y otro más cultural (DOIS). También hay dos canales de televisión privados (SIC y TVI). También es posible acceder a otros canales de televisión por satélite u operador de televisión por cable.

Portugal también tiene una amplia variedad de estaciones de radio nacionales o regionales, y existe también la oportunidad de escuchar algunas estaciones de radio en español en medio de las olas y las estaciones de radio de todo el mundo en ondas cortas.

Prensa abarca todas las áreas, desde la prensa diaria a semanal y también hay todo tipo de revistas. Por otra parte, también es muy común encontrarse con revistas y periódicos extranjeros.

ESEPF: BIBLIOTECA E SERVICIOS DE COMPUTACIÓN

Biblioteca, Medios de comunicación y salas de estudio

Los SDI (Servicios de Documentación e Información), Biblioteca y Mediateca, de la ESEPF tienen un objetivo principal que es dar a la comunidad académica las condiciones perfectas para la investigación y el aprendizaje. Al mismo tiempo, la ESEPF es bien conocida por la adquisición, organización, gestión y divulgación de las obras en los campos de la educación.

NOTA: En la biblioteca puede hacerse un pedido de 2 libros, mientras que en la mediateca puede hacerse un pedido de 2 documentos.

Si no entrega los libros o documentos que llevó, no puede realizar un pedido de otro libro o documento para todo un mes.

La recaída de retraso puede terminar en una multa.



Salas de estudio

El ESEPF cuenta con dos salas de estudio / áreas sociales y una Asociación de Estudiantes.

Salas de informática

El ESEPF tiene una sala de informática

Toda la escuela dispone de un acceso inalámbrico a Internet, dando la oportunidad a cada profesor y estudiante para enviar y recibir e-mails dentro de los límites del edificio.

Horario: 8.00 a 21.00

Hay en la escuela la posibilidad de imprimir documentos, a los siguientes importes:

- 0,05 EUR = 1 página en blanco y negro
- 0,40 EUR - 1 página color

Durante el horario normal, los usuarios tienen derecho a utilizar libremente las instalaciones de investigación que se encuentran en la informática y sala de estudio. Otros 2 ordenadores se utilizan para reproducir los CD-ROM o DVD y investigar a través de PORBASE 5. También puede encontrar un televisor, un reproductor de DVD, un reproductor de VHS y 2 reproductores de CD disponibles en la biblioteca.



Actividades de Ocio

INSTALACIONES RECREATIVAS EN EL CAMPUS

Jardín

La escuela cuenta con un jardín, dando a sus estudiantes y profesores la oportunidad de ponerse en contacto directamente con la naturaleza. En este jardín se pueden encontrar árboles centenarios y se invita a meditar, descansar, ser sociable, leer o incluso contemplar.

El Cobertizo

Los estudiantes pueden ponerse en contacto en este lugar y al mismo tiempo estudiar (área de 92,192 m²).

Sala social

En esta sala los alumnos están invitados a charlar y a beber café.

Asociación de Estudiantes de la habitación

Los alumnos pueden encontrar aquí un televisor, un reproductor de VHS, un reproductor estéreo, que contribuyen para la creación de un entorno social y de amistad.

Unión de Estudiantes

La Unión de Estudiantes ha asumido un papel relevante en la ESEPF. La ESEPF promueve el desarrollo económico de esta asociación. Esta asociación es muy dinámica en las "prácticas" (los estudiantes integran los recién llegados), en la "Semana da Queima das Fitas" (Fiesta de Los Estudiantes en mayo), actividades del fin de semana, etc.

INSTALACIONES DE OCIO FUERA DEL CAMPUS

(Vea www.portoturismo.pt/ y www.portotours.com/)

Cine y teatros

Oporto tiene un gran programa de cine: algunos teatros muestran las películas más comerciales (normalmente en centros comerciales), otros teatros, sin embargo, muestran las más alternativas y algunas películas independientes. Algunos de estos teatros tienen sus períodos de sesiones desde las 14.00. También hay algunos períodos de sesiones de medianoche en las salas más grandes.

En lo que respecta a los teatros y otras salas de exposición, hay en Oporto el 'Teatro Rivoli', el 'Teatro de São João' y el 'Coliseu do Porto', que es el mayor show room en el norte de Portugal.

En el centro de la ciudad de Porto hay dos salas principales:

- Cidade do Porto - Centro Comercial Cidade do Porto
- Lusomundo Dolce Vita - Centro Comercial Dolce Vita

Cineclub do Porto y Norte, que es responsable por el Fantasporto (Festival de Cine)

En Oporto hay también festivales de música. Hay la organización de un número cada vez mayor de festivales de música alternativa y rock. Además de los espacios abiertos (como los jardines del Palacio de Cristal), el Coliseu do Porto y el Cinema Sá da Bandeira han sido algunos de los lugares elegidos para este tipo de espectáculos.

Exposiciones y galerías

En Porto es muy fácil tener acceso a exposiciones, conciertos y espectáculos.

El acceso a muchos de estos es gratuita. Los demás ofrecen posibles descuentos.

En 2005, la Casa da Música (www.casadamusica.com/) se inauguró. Este es un lugar totalmente dedicado a la música, que promueve sobre una base regular varios conciertos de música, desde música clásica a la música electrónica, incluyendo música contemporánea, la música y el mundo pop-rock. Las personas con menos de 25 años tienen derecho a un descuento de 20%.

Ferias artesanales y de bailes folclóricos y música, así como fiestas populares (especialmente entre junio y agosto), también son muy comunes. Teatro, música y festivales de cine se organizan periódicamente.



En la actualidad, el edificio Alfândega, recuperado en 1998, es utilizada para exposiciones y conferencias.

Parques y Jardines

Oporto no es sólo una ciudad para estudiar y trabajar, pero también hay tiempo para pasar buenos momentos de ocio. Hay un gran número de parques y jardines por toda la ciudad, que contribuyen a una mejor calidad de vida:

- Parque da Cidade
- Jardim dos Serviços de las Aguas (SMAS) - R. Barão de Nova Sintra
- Jardim da Casa de Serralves - R. de Serralves, 977
- Jardins do Palácio de Cristal – R. D. Manuel II (lugar de ocio donde se puede encontrar Pavilhão dos Desportos Rosa Mota)
- Jardines de la Quinta da Macieirinha - R. de Entre-Quintas
- Viveiros Municipales - Quinta das Areias, Campanhã
- Parque de S. Roque - S. Roque da Lameira
- Quinta do Covelo - Covelo

Otros lugares de interés

Bibliotecas

Biblioteca Pública Municipal

R. D. João IV, P-4000 Porto

bpmp@cm-porto.pt

Biblioteca Almeida Garrett - Jardins do Palácio de Cristal

Rua de Entre-Quintas, 268 4050-239 Porto

bib.agarrett@cm-porto.pt

En la Biblioteca Pública Municipal también se puede encontrar un buen espacio.

Aparte de todas estas bibliotecas, hay otras bibliotecas públicas en Matosinhos y Vila Nova de Gaia.

Dado que los horarios de apertura varían de biblioteca a biblioteca, hay que verificar los horarios de cada biblioteca.

Librerías y papelerías

La vida cultural en Porto siempre ha sido muy activa. Por lo tanto, hay varias librerías y papelerías en la ciudad, con un alto estándar de calidad.

Algunas de ellas tienen ediciones extranjeras.

Mercados

Oporto tiene principalmente dos mercados tradicionales:

- Mercado Bolhão (un gran edificio de hierro forjado) - Rua Fernandes Tomás
- Mercado do Bom Sucesso - Praça do Bom Sucesso

Los dos están abiertos de lunes a viernes, de 7.00 a 17.00, y los sábados de 07,00 a 13,00.

Lugares para visitar

Porto tiene una de las más ricas artísticas, culturales y históricas herencias de Portugal, que puede ser observada por el gran número de monumentos y museos que se pueden encontrar por toda la ciudad. Esto fue reconocido internacionalmente por la UNESCO, que clasificó esta parte de la ciudad como Patrimonio de la Humanidad.

Oporto también puede estar orgullosa de su gran número de iglesias, monumentos y museos que representan una de las etapas más importantes en el desarrollo histórico de la ciudad. No sólo la "Edad Media", "Barroco" y "neoclásico" de Porto merecen una atención especial, sino también el "Porto dos Azulejos" (tejas).

No obstante, Oporto es una ciudad para ser descubierta en una calle estrecha y mediante conversación con sus habitantes. Por lo tanto, es mejor entrar en esta aventura.



Museos y Monumentos

La riqueza histórica y arquitectónica de Porto puede sentirse en la gran variedad de monumentos y en la gran diversidad cultural de la ciudad. Esto explica su clasificación como Patrimonio de la Humanidad.

Hay muchos museos en toda la ciudad. Algunos de estos museos son gratis. Algunos otros ofrecen descuentos para estudiantes o son gratuitos un día a la semana. Los horarios de los museos son a partir de las 10.00 a las 12.30 horas y de 14.00 a 17.00 horas, y algunos cerca de las vacaciones y el lunes.

De todos los museos en Porto, se debe destacar la importancia del Museo de Arte Contemporáneo de Serralves, que fue inaugurado en 1999. El arquitecto portugués Siza Vieira diseñó este museo. Hay el museo de la Fundación de Serralves (serralves@mail.telepac.pt), que muestra regularmente todo tipo de obras de arte, pero sobre todo pinturas y esculturas.

En los últimos años el número de galerías de arte también ha aumentado.



Porto: la ciudad de la diversión y del sabor

No sería justo hacer una lista de algunos restaurantes, bares, discotecas u otros lugares de entretenimiento en una ciudad donde hay una cafetería en las inmediaciones. Estamos hablando de una ciudad donde la vida nocturna a menudo termina por la mañana siguiente.

Ver más:

<http://www.cm-porto.pt/>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Porto>

http://www.portugalvirtual.pt/_tourism/costaverde/porto/indexp.html

CRUCEROS EN EL RÍO

Una de las mejores maneras de disfrutar plenamente del encanto de Porto y el río Duero es ir en un tour en barco hasta el río. Varias de las embarcaciones salen de la Praça da Ribeira casi durante todo el año.

LAS FIESTAS DE LA CIUDAD

Las Fiestas de Porto son en junio y alcanzan el punto más alto por la noche del 23 al 24 (San Juan). La fiesta de San Juan es una de las más importantes manifestaciones culturales de la población del Porto. De hecho, el 23 de junio, la población desciende sobre el centro de la ciudad y todo el mundo está en las calles participando en marchas y huelgando animadamente unos a otros con martillos de plástico.

FESTIVALES INTERNACIONALES

Dos festivales culturales internacionales se celebran cada año en Porto: el FITEI y el Fantasporto.

El FITEI se celebra en marzo y reúne los grupos de teatro de Portugal, España y países de América Latina.

El Fantasporto comienza en la segunda semana de febrero, y muestra más de doscientas películas de varios géneros.

UNA CIUDAD SABROSA

Porto es también una ciudad para ser degustada.

Cocina típica

Oporto es conocida como una ciudad donde uno puede "comer bien". Hay muchos restaurantes (desde el más económico hasta caro), tanto en la ciudad y en sus alrededores.

Estos son algunos de los platos que forman parte de la cocina típica: las tripas à moda do Porto, el bacalao con natas, Cabrito assado, Bacalhau a Zé do Pipo, Sarrabulho à Portuense, Peixe com Todos, Tripas Enfarinhadas, Arroz de Frango, Aletria, Arroz Doce, etc. Otra especialidad de Porto es la "Francesinha", y en realidad hay muchos restaurantes en Porto que son expertos en este plato.

Vino de Oporto y las Bodegas

Disfrutando de una amplia fama en todo el mundo, el vino de Oporto ha dejado una marca en la ciudad después de que fue nombrado, ya sea por sus conexiones con los británicos o de las bodegas en Vila Nova de Gaia. Este vino proviene de las tierras del Alto Duero. Hay diversas bodegas que le ofrecen una oportunidad única para aprender los secretos de este vino generoso y ponerse en contacto con su maravilloso sabor.

El vino de Oporto se encuentra en las bodegas de Vila Nova de Gaia, que suelen cerrar los domingos, pero están abiertas hasta las 17.00 horas, durante el resto de la semana.



Además de las bodegas, hay otro lugar agradable donde se pueden degustar los diferentes tipos de vino de Oporto, que se encuentra en el Solar do Vinho do Porto - Quinta da Macieirinha, en la Rua de Entre-Quintas, 220.

Oporto, Mayo de 2009