



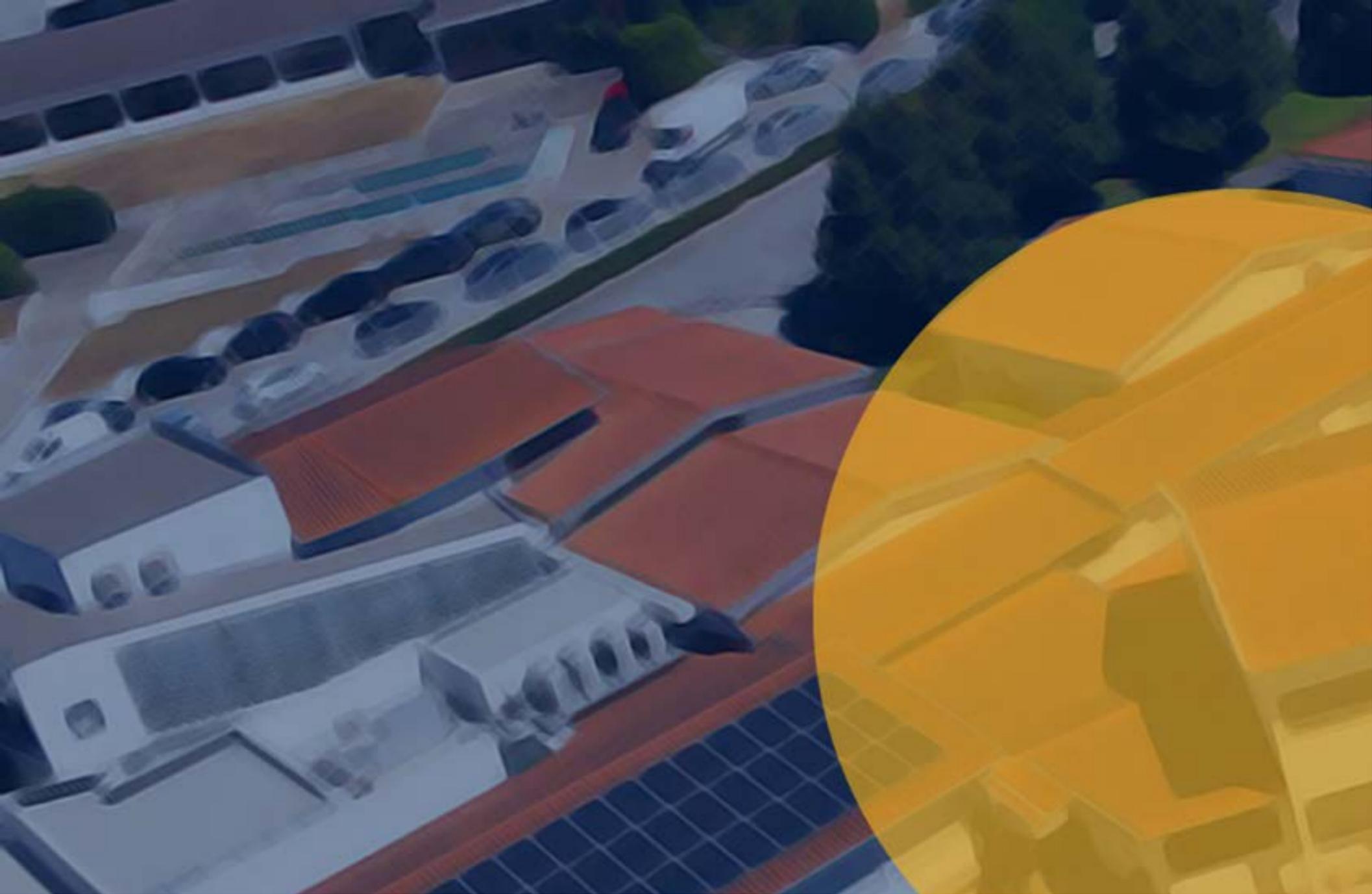
**P. Viseu  
Saúde**

Escola Superior de Saúde de Viseu

---

# Guia do Estudante

2024/2025



- 01** MENSAGEM DE BOAS-VINDAS **4**
- 02** ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE VISEU **6**
- 03** LOCALIZAÇÃO **8**
- 04** ÓRGÃOS DE GESTÃO **10**
- 05** MISSÃO **12**
- 06** DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DE ENFERMAGEM **14**
- 07** OFERTA FORMATIVA **16**
- 08** MOBILIDADE E INTERNACIONALIZAÇÃO **18**
- 09** LABORATÓRIOS **20**
- 10** SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL **22**
- 11** SERVIÇOS **24**
- 12** ECO-ESCOLAS **26**
- 13** INFORMAÇÕES ÚTEIS **28**
- 14** CONTACTOS DE EMERGÊNCIA **30**



# 01

## MENSAGEM DE BOAS-VINDAS

Estimado(a) estudante,

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação! Estamos aqui para o (a) ajudar nesta jornada rumo à aprendizagem e à profissionalização.

Ao entrar na Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV), instituição reconhecida, nacional e internacionalmente, pela qualidade da sua formação e investigação assente num corpo docente científica, técnica e pedagogicamente qualificado, com processos formativos inovadores, passa a fazer parte do património de qualidade que a tem caracterizado.

Apoiamos o estudante no seu percurso académico (incluindo o apoio às mudanças que sintam dever fazer), com vista à melhoria do seu desempenho, na vertente académica e na sua formação enquanto cidadão. A educação é o primeiro passo para a construção de um futuro melhor.

Ao longo dos 49 anos de existência da ESSV, os nossos diplomados têm alcançado uma implantação significativa na área da saúde quer em instituições nacionais quer internacionais. Atualmente, cerca de 700 estudantes, distribuídos pelo curso de licenciatura em Enfermagem, (1º ciclo), 7 cursos de mestrados (2º ciclo), todos com acreditação pelo período máximo (6 anos), e 7 pós-graduações, integram o corpo estudantil com vista ao enriquecimento do conhecimento, onde a

aprendizagem e inovação são hoje palavras chave no Ensino Superior, e incorporadas no dia a dia da ESSV.

Para alguns será a primeira saída de casa/família de forma prolongada, o que traz preocupação e incerteza. Saudades dos amigos que ficaram e/ou partiram para outras instituições de ensino, novos amigos a conquistar, nova escola, novos professores.... A ESSV quer ajudar neste processo de transição e na concretização deste desejo de fazer o curso de Enfermagem, de modo que o exercício da profissão de enfermeiro tenha um real significado no dia a dia, na resolução dos problemas e satisfação das necessidades dos cidadãos que irá cuidar.

Na ESSV, com o empenho de toda a comunidade académica, pretendemos que o estudante seja o centro da nossa atenção e esperamos dele um papel ativo para participar, criticar, sugerir e contribuir para melhorar o processo de ensino e aprendizagem de modo a potenciar o seu desenvolvimento em todas as dimensões humanas, técnicas, científicas e relacionais e a proporcionar as mais amplas perspetivas de realização pessoal, independência e autonomia. Terá oportunidade de constatar que ser estudante na ESSV é viver um tempo que vai para além do espaço letivo.

Têm a Associação de Estudantes, dinâmica e com provas dadas de maturidade e capacidade organizativa, bem como a Viriatuna que possibilita um espaço de convívio e atividades culturais.

Na escola encontrará um corpo docente competente, empenhado e disponível para o ajudar na caminhada que agora se inicia. Estamos certos de que esta relação com a escola, com os professores, com os colegas e com o pessoal não docente, que agora começa, vai criar raízes e vai prolongar-se muito para além do curso. Não existem impossíveis para quem se dedica com esforço, motivação e vontade de atingir as metas a que se propõe.

Que este seja um ano onde nunca falte a motivação, e que no final a felicidade esteja estampada nos rostos daqueles que fizeram tudo para obter sucesso no seu percurso.

Agora é o tempo de aproveitar as oportunidades, estudar, viver novas experiências e aventuras.

Sê bem-vindo à ESSV.

Bom ano letivo!

*Manuela Ferreira*  
Presidente



# 02

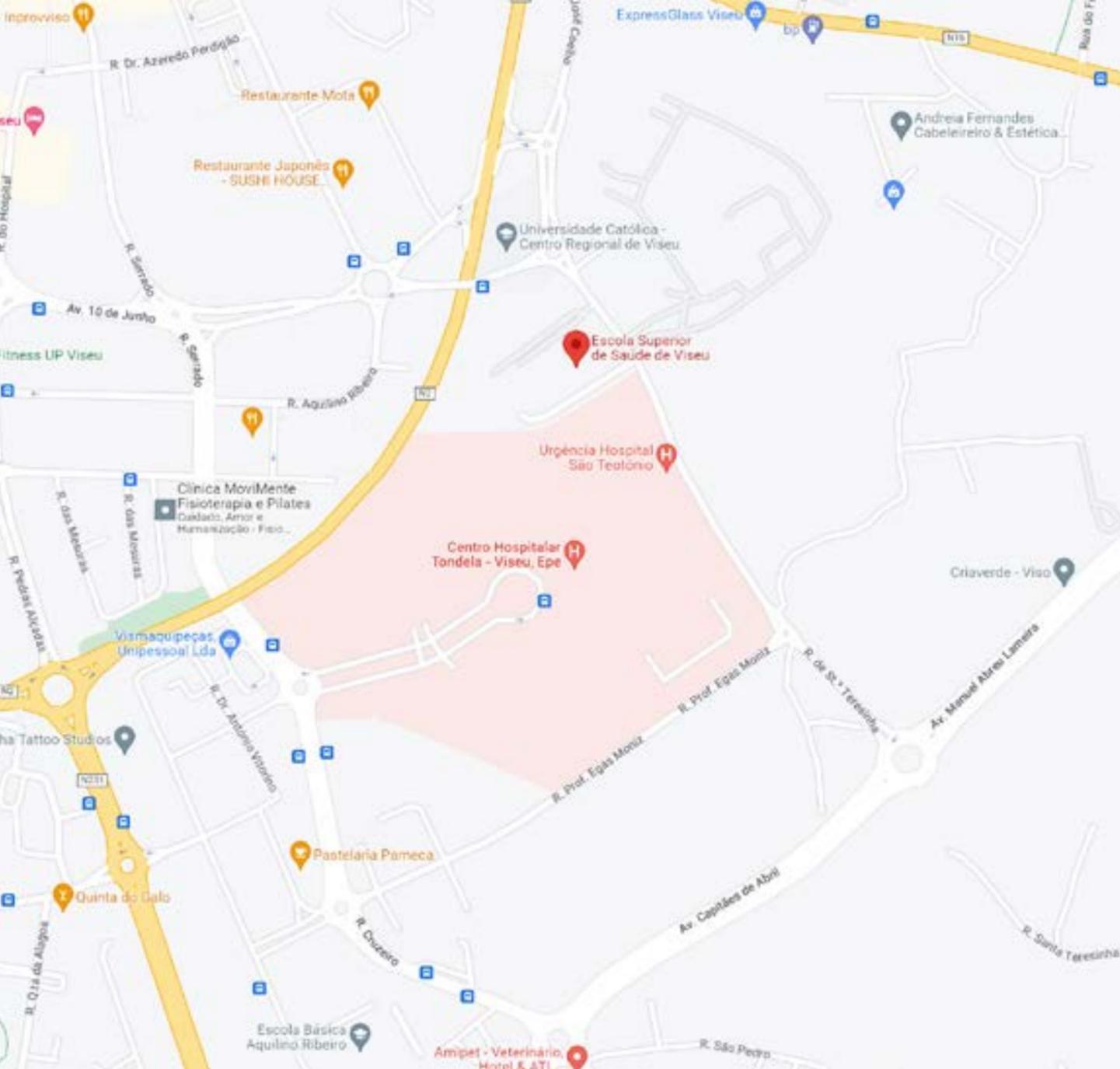
## ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE VISEU

Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) é uma Instituição de Ensino Superior Público integrada no Instituto Politécnico de Viseu (IPV). Este congrega 5 escolas que lecionam dezenas de cursos onde se incluem CTeSP, Licenciaturas, Mestrados e pós-graduações, que podem ser consultados [aqui](#).

A ESSV iniciou a sua atividade em outubro de 1974. Com quase meio século de existência, a Escola sempre se pautou pela exigência e rigor, acreditando nos valores do diálogo, dignidade da pessoa humana, justiça e equidade, solidariedade e competência. Mantém o compromisso na promoção do sucesso académico e envolvimento de todos na vida da ESSV com uma política de inclusão. É uma Unidade Orgânica do Politécnico de Viseu vocacionada para a criação, transmissão, aquisição, investigação, ligação à comunidade e difusão de conhecimento nas áreas que ministra, tendo por missão formar profissionais dotados de competências científicas, técnicas, pedagógicas, humanas e culturais. A ESSV está localizada na cidade de Viseu na R. D. João Crisóstomo Gomes de Almeida, n.º 102 (GPS: 40.652519, -7.90496) tendo como vizinhos o Centro Hospitalar Tondela Viseu-EPE, a Universidade Católica – Centro Regional de Viseu, a Casa de Saúde S. Mateus – Hospital, Residências Rainha Dona Leonor e S. Caetano – Lares de idosos pertencentes à Santa Casa da Misericórdia de Viseu.

Na cidade existe o Agrupamento de Centros de Saúde Dão Lafões (ACES Dão Lafões) que integra os antigos Centros de Saúde Viseu I, II e III com as respetivas Unidades Funcionais (Unidades de Saúde Familiar, Unidades de Cuidados na Comunidade, Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados), Unidades de Cuidados Continuados Integrados e o Hospital da CUF com os quais temos protocolos de colaboração. ESSV a única escola pública no distrito de Viseu que ministra o ensino de enfermagem grau de licenciatura e ministra ainda mestrados e pós-licenciaturas de especialização em enfermagem bem como várias pós-graduações, como se pode consultar na página web da escola. As condições de acesso aos vários cursos, duração, unidades curriculares e seus conteúdos, cargas horárias e créditos bem como os regulamentos dos vários cursos podem ser consultadas na página da escola atrás referida.

**A escola é de Tod@s!**



# 03

## LOCALIZAÇÃO

R. D. João Crisóstomo Gomes de Almeida, n.º 102  
3500-843 VISEU, Portugal

GPS: 40.652519, -7.90496



+351 232 419 100

[essvgeral@essv.ipv.pt](mailto:essvgeral@essv.ipv.pt)



# 04

## ÓRGÃOS DE GESTÃO

### **PRESIDÊNCIA**

#### **Presidente**

Manuela Maria Conceição Ferreira · Professora coordenadora com Agregação

#### **Vice-Presidentes**

Maria Odete Pereira Amaral · Professora adjunta

Olivério de Paiva Ribeiro · Professor adjunto

### **ASSEMBLEIA DE REPRESENTANTES**

#### **Presidente**

Carlos Manuel Sousa Albuquerque · Professor coordenador

#### **Vice-Presidente**

Paula Alexandra de Andrade Batista Nela · Professor adjunto

### **Conselho Técnico-Científico**

#### **Presidente**

António Madureira Dias · Professor Adjunto

#### **Vice-Presidente**

Maria Isabel Bica Carvalho Costa · Professora adjunta

### **Conselho Pedagógico**

#### **Presidente**

Sofia Margarida de Campos Salvado Pires · Professora adjunta

#### **Vice-Presidente**

Amadeu Matos Gonçalves · Professor adjunto

### **Conselho Administrativo**

#### **Presidente**

Manuela Maria Conceição Ferreira · Professora coordenadora com Agregação

#### **Vogais**

Maria Odete Pereira Amaral · Professora adjunta

Irene Maria Marques Almeida Neves · Coordenadora Técnica



# 05

## MISSÃO

A ESSV é uma unidade vocacionada para a criação, transmissão, aquisição, investigação e difusão de conhecimento que ministra, tendo por missão formar profissionais dotados de competências científicas, técnicas, pedagógicas, humanas e culturais.

### VALORES

A ESSV, como instituição de ensino e formação, favorece o desenvolvimento da cidadania e da elevada qualificação dos estudantes para o mundo do trabalho, assente nos seguintes valores e princípios:

#### **Autonomia**

Reconhecer o direito a tomar decisões com liberdade e independência moral e intelectual;

#### **Diálogo**

Reconhecer o estudante como centro do processo ensino/aprendizagem através da interacção professor/estudante, em busca de ampliação de saberes;

#### **Dignidade**

Respeitar cada ser humano pelo valor que tem, tratando -o com deferência, consideração e reverência, promovendo o respeito mútuo;

#### **Justiça e Equidade**

Defender que todos gozem dos mesmos direitos e obrigações, considerando a sua unicidade;

#### **Solidariedade**

Fomentar a participação activa em sociedade de modo a garantir uma coexistência interpessoal harmoniosa;

#### **Competência**

Promover uma cultura de rigor e excelência pela modernização dos serviços, qualificação do pessoal docente, não docente e discente.



# 06

## DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DE ENFERMAGEM

Maria Madalena Jesus Cunha Nunes  
Professora Coordenadora • Diretora de Departamento  
☎ +351 232 419 100

### UNIDADES CIENTÍFICO PEDAGÓGICAS

#### UNIDADE DE ENFERMAGEM DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

Maria Isabel Bica Carvalho Costa • Professora Adjunta • Coordenadora  
Luís Miguel Pereira Condeço • Professor Adjunto  
Manuel Pereira Cordeiro • Professor Adjunto

#### UNIDADE DE ENFERMAGEM MATERNA, OBSTÉTRICA E GINECOLÓGICA

Manuela Maria Conceição Ferreira Professora Coordenadora com Agregação • Coordenadora  
Emília de Carvalho Coutinho • Professora Adjunta  
Paula Alexandra de Andrade Baptista Nelas • Professora Adjunta

#### UNIDADE DE ENFERMAGEM MÉDICO-CIRÚRGICA

Maria Madalena Jesus Cunha Nunes • Professora Coordenadora • Coordenadora  
António Madureira Dias • Professor Adjunto  
Eduardo José Ferreira dos Santos • Professor Adjunto  
Fernando José Gama da Costa • Professor Adjunto  
José dos Santos Costa • Professor Coordenador  
Mauro Alexandre Lopes Mota • Professor Adjunto  
Olivério de Paiva Ribeiro • Professor Adjunto  
Teresa Silveira Lopes • Professora Adjunta

#### UNIDADE DE ENFERMAGEM DA REABILITAÇÃO

Carlos Manuel de Sousa Albuquerque • Professor Coordenador • Coordenador  
Paula Cristina Dias Rocha Cavaleiro Saraiva • Professora Adjunta  
Susana Marisa Loureiro Pais Batista • Professora Adjunta

#### UNIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL E PSIQUIATRIA

Amadeu Matos Gonçalves • Professor Adjunto  
Carla Maria Viegas Melo e Cruz • Professora Adjunta  
Sofia Margarida Guedes de Campos Pires • Professora Adjunta  
Sónia Patrícia Teixeira da Silva Alves • Professora Adjunta  
Tânia Sofia Pereira Correia • Professora Adjunta

#### UNIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE PÚBLICA, FAMILIAR E COMUNITÁRIA

Cláudia Margarida C. Balula Chaves • Professora Coordenadora • Coordenadora  
Ana Isabel Nunes Pereira de Azevedo e Andrade • Professora Adjunta  
Maria Odete Pereira Amaral • Professora Adjunta



# 07

## OFERTA FORMATIVA

### LICENCIATURAS

#### → ENFERMAGEM

Cláudia Chaves • Professora Coordenadora

### MESTRADOS

#### → Enfermagem Comunitária – área de Enfermagem de Saúde Comunitária e Saúde Pública

Cláudia Chaves • Professora Coordenadora

#### → Enfermagem Comunitária – área de Enfermagem de Saúde Familiar

Cláudia Chaves • Professora Coordenadora

#### → Enfermagem Médico-Cirúrgica, na área de Enfermagem à Pessoa em Situação Crítica

Madalena Cunha • Professora Coordenadora

#### → Enfermagem de Reabilitação

Carlos Alubuerque • Professor Coordenador

#### → Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

Isabel Bica • Professora Adjunta

#### → Enfermagem de Saúde Materna Obstetrícia e Ginecologia

Manuela Ferreira • Professora Coordenadora com Agregação

#### → Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Amadeu Gonçalves • Professor Adjunto

### PÓS-GRADUAÇÕES

#### → Cuidados Paliativos e Fim de Vida

Olivério Ribeiro • Professor Adjunto

#### → Enfermagem de Saúde Familiar

Isabel Bica • Professora Adjunta

#### → Enfermagem do Trabalho

Odete Amaral • Professora Adjunta

#### → Gestão e Administração de Serviços de Saúde

Olivério Ribeiro • Professor Adjunto

#### → Intervenção Psico-Gerontologia e Geriatria

Sofia Campos • Professora Adjunta

#### → Supervisão Clínica

Paula Nelas • Professora Adjunta

#### → Tratamento de Feridas e Regeneração Tecidual

António Madureira • Professor Adjunto



# 08

## MOBILIDADE E INTERNACIONALIZAÇÃO

Os programas de mobilidade do Politécnico de Viseu / Escola Superior de Saúde de Viseu constituem um dos aspetos mais importantes na área de internacionalização.

Com o intuito de promover momentos de enriquecimento académico, cultural e pessoal, o Politécnico de Viseu / Escola Superior de Saúde de Viseu proporciona aos seus estudantes a oportunidade de se candidatarem à realização de uma experiência internacional, sobretudo ao nível dos ensinos clínicos/estágios, ou nacional em outra escola de saúde/enfermagem.

Podes contar, a nível nacional com um programa de mobilidade específico para estudantes de escolas do ensino superior politécnico público - o **Programa Vasco da Gama** e a nível internacional a ESSV/IPV integram o Programa ERASMUS +.

Poderás ver as instituições parceiras na área de enfermagem neste [link](#).

Não te esqueças, se quiseres realizar Ensinos Clínicos/Estágios noutros países em busca de novas realidades, conhecimentos, culturas e competências, a ESSV apoia-te, contacta a coordenadora académica da ESSV Professora Doutora Cláudia Chaves ou acede [aqui](#).



# 09

## LABORATÓRIOS

A ESSV possui laboratórios práticos, um “mini apartamento” e uma sala de debriefing para a simulação das práticas clínicas incorporadas nos planos curriculares dos cursos.

As aulas práticas são uma oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento de competências, de anexação da teoria com a prática e simultaneamente um desafio ao pensamento crítico-reflexivo.

Assim, o estudante pode desenvolver competências instrumentais e relacionais para a melhoria da prática clínica e segurança no atendimento ao indivíduo/família/comunidade.

Deste modo, contamos com seis laboratórios: laboratório de práticas de autocuidado (mini apartamento), laboratório de comunicação e relação, laboratório materno-infantil, laboratório de reabilitação e laboratórios de cuidados médico-cirúrgicos, todos devidamente equipados com mobiliário e instrumentos clínicos com o intuito de tornar os cenários mais realistas e mais envolventes possíveis dos cuidados a prestar ao indivíduo/família/comunidade em instituições hospitalares, de cuidados de saúde primários e comunidade.





# 10

## SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL

Os Serviços de Ação Social proporcionam serviços de alimentação a preços sociais, através de 3 refeitórios, 2 snack-bares e 5 bares, com uma oferta pensada para todos os estudantes e acompanhamento técnico e supervisão higiénico-sanitária, assegurando a qualidade das refeições e produtos.

### Refeitório

**Funcionamento:** Segunda-feira a sexta-feira

Almoços (12h00 – 14h00)

**Refeições disponíveis:** Ementas com opções de carne, peixe, vegetariana e dieta.

**Aquisição das senhas de refeição:** Venda manual na receção da ESSV.

### Bar

**Funcionamento:** Segunda-feira a sexta-feira | (08h30 – 18h00)

### ALOJAMENTO

Os Serviços de Ação Social do Politécnico de Viseu dispõem de três unidades de alojamento na cidade de Viseu. Este alojamento destina-se, preferencialmente, a estudantes deslocados que beneficiam de Bolsa de Estudo atribuída pela Direção-Geral do Ensino Superior. Nas três residências

de estudantes, são disponibilizadas 320 camas, distribuídas em 132 quartos duplos, 50 individuais e 4 preparados para estudantes com necessidades especiais.

### FUNDO DE APOIO SOCIAL

A bolsa de apoio de emergência é uma prestação de natureza pecuniária ou em espécie que se destina a prestar um apoio imediato a situações de alteração económica que tenham um impacto negativo no percurso escolar dos estudantes, desde que estas ocorram no decorrer do ano letivo e que não se enquadrem no sistema de atribuição de bolsas de estudo para o ensino superior.

Podem candidatar-se estudantes de licenciatura, mestrado ou CTeSP, com inscrição válida no Politécnico de Viseu, bolseiros ou não bolseiros, que cumpram os requisitos do Regulamento do Fundo de Apoio Social do IPV.

### BOLSA DE ESTUDO

A bolsa de estudo é uma prestação pecuniária anual para participação nos encargos com a frequência de um curso ou com a realização de um estágio profissional

de carácter obrigatório, atribuída pelo Estado, a fundo perdido, sempre que o agregado familiar em que o estudante se integra não disponha de um nível mínimo adequado de recursos financeiros.

A bolsa de estudo anual corresponde a um ano letivo completo.

A candidatura para atribuição de bolsa de estudo é efetuada exclusivamente online, através da plataforma BeOn, disponível aqui. Os estudantes que se candidatam pela primeira vez devem solicitar um pré-registo, nos SAS de Viseu ou de Lamego.

### DESPORTO

O Politécnico de Viseu reconhece, estimula, promove e desenvolve a prática regular de atividade física e desportiva, em contexto escolar e académico, de todos os elementos da sua comunidade, integrando-a como missão relevante dos Serviços de Ação Social.

Alunos e comunidade académica, podem usufruir de: 3 Campos de Ténis, 1 Campo relvado de futebol, 1 Polivalente descoberto e 1 Pavilhão multiusos.

### SAÚDE

#### Medicina Geral

**Horários:** terça-feira, 14h00-16h00; quarta-feira, 11h00-13h00

**Local:** Residência de Estudantes III  
Marcações pela plataforma SASocial

**Horários:** quarta-feira, 9h00-11h00  
**Local:** Gabinete Médico Escola Superior de Saúde de Viseu

#### Serviço de Apoio Psicológico

**Data/horário:** Sexta-feira, 9h00-13h00

**Local:** Residência de Estudantes III  
Marcações por telefone (232 480 725 ou extensão 1500) ou e-mail: (psicologia@sc.ipv.pt)

#### Psiquiatria

**Data/horário:** Quinta-feira, 18h00-19h00

**Local:** Residência de Estudantes III  
**Marcações por e-mail:** (joao.bras.1993@gmail.com)

#### Contactos

**Receção:** 232 480 725

**Serviços administrativos:** 232 480 690  
sas@sc.ipv.pt

<https://www.ipv.pt/sas/>



# 11

## SERVIÇOS

### SERVIÇOS

#### RECURSOS INFORMÁTICOS

Estes acessos estão disponíveis por reconhecimento do IP da instituição pelo que para o acesso seja possível é necessário que acedam dentro dos IPs da instituição neste momento por VPN. Caso não tenham instalado no computador solicitem a sua instalação ao Serviço de informática, através do email.



# 12

## ECO-ESCOLAS

No ano letivo 2022/2023 a Escola Superior de Saúde (ESSV), Unidade Orgânica do Instituto Politécnico do Viseu (IPV) iniciou o seu percurso no Programa Internacional de Educação Ambiental para a Sustentabilidade, programa Eco-Escolas. Sendo já desígnio do IPV, o compromisso com a promoção pela sustentabilidade e a utilização responsável dos recursos, designadamente pela Pró Presidente para a “Saúde, Desporto, Bem-estar e Sustentabilidade” ao lançar o desafio a todas as Unidades Orgânicas para se candidatarem ao Programa Eco Escolas. A ESSV abraçou-o com entusiasmo e empenho. Olhando para as incitações que o ambiente coloca à sociedade, quer ao nível da saúde física e mental quer ao nível socioeconómico, fruto dos comportamentos humanos, é missão da ESSV promover comportamentos pró-ambientais e tornar a Comunidade Académica mais amiga do ambiente. As questões ambientais constituem um problema global, prioritário e emergente devendo ser sempre enquadradas na promoção e na formação para a cidadania. Após constituição da coordenação do Programa Eco Escolas pelo Sr. Presidente da ESSV (Prof. Doutor Daniel Silva), no ano letivo 2022/2023 submetemos a candidatura. Formou-se o Conselho Eco-Escolas e desenvolveu-se de forma ativa uma metodologia de trabalho para os temas da água, resíduos, energia, alimentação saudável e sustentável, alterações climáticas e espaços exteriores. O Conselho Eco-Escolas conta com a docente Odete Amaral e o Técnico Superior Nuno Mendes, enquanto coordenadores do programa, e inclui representantes dos professores, dos estudantes, do pessoal administrativo e técnico, da Pró-Presidência do Politécnico de Viseu, do Município de Viseu, da Junta de Freguesia de Viseu, Unidade Local de Saúde Viseu Dão Lafões, Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique e Faculdade de Medicina Dentária da Universidade Católica- Polo de Viseu. O programa Eco-Escolas é desenvolvido em Portugal, desde 1996, pela ABAE (Associação Bandeira Azul Europa), integrada na Fundação para a Educação Ambiental (FEE). Para a implementação do programa seguimos a metodologia dos sete passos, emanada pela ABAE, desde a auditoria ambiental, ao planeamento de um plano de ação, implementação, monitorização e avaliação e a elaboração do eco-código. Aos nossos estudantes, elementos fundamentais nas ações, é-lhes dirigido o desafio de integrarem processos de decisão e de tomada de consciência para a importância do ambiente no seu dia-a-dia e no contexto familiar e comunitário.

No ano letivo 2022/2023 foi um desbravar do caminho, concretizando o plano de ação nos temas já mencionados (água, resíduos, energia, alimentação saudável e sustentável, alterações climáticas e espaços exteriores) e remar até à meta de submissão da candidatura ao galardão. Esse dia chegou... A ESSV ganhou pela primeira vez o título de Eco-Escola e o Galardão Eco-Escolas (2023) atribuído pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE) sob a forma de Bandeira Verde como reconhecimento do trabalho realizado em prol do ambiente. A cerimónia de entrega do Galardão, ocorreu no dia 13 de outubro de 2023, no Altice Forum Braga. Um incentivo para continuarmos a arrotear caminho na promoção da literacia ambiental, acreditando que os pequenos gestos de cada um são o ponto de partida para preservar o meio ambiente.

A promoção para a sustentabilidade e cidadania com a comunidade académica mais ativa e participativa, o apoio pela presidência da ESSV e IPV e o crescente envolvimento com a comunidade continuaram no ano 2023/2024. Pela segunda vez a ESSV candidatou-se ao programa Eco Escolas acreditando no desenvolvimento sustentável (o desenvolvimento que satisfaz as necessidades do presente sem comprometer as gerações futuras).

A consciencialização da comunidade educativa face aos desperdícios, aos problemas ambientais, às alterações climáticas e à necessidade de alterarmos comportamentos no dia-a-dia originou o plano de ação 2023/2024 abordando as temáticas (água, resíduos, energia, alimentação saudável e sustentável, alterações climáticas e espaços exteriores). Preocupados em continuar a aumentar a consciencialização da comunidade académica da ESSH desenvolvemos atividades com interesse na redução do desperdício energético e alimentar, na reutilização de diferentes materiais / produtos, na redução de resíduos, para o consumo eficiente de água, plantação de uma árvore, criação de uma mini horta e colocação de ninhos nas árvores da ESSH. E porque a ESSH também tem como missão estar e trabalhar com a comunidade em geral para a sustentabilidade, desenvolveu com instituições parceiras uma caminhada pela sustentabilidade e antitabágica, workshops sobre alimentação saudável (lanches saudáveis e mais sustentáveis, importância da proteína vegetal e redução do desperdício alimentar em nossas casas), designadamente com a Escola Básica Infante D. Henrique de Viseu e com a Junta de Freguesia de Viseu. De destacar que este ano um mural nasce numa parede da escola, carregando consigo mensagens para reduzir o impacto ambiental e abraçar práticas sustentáveis no nosso dia-a-dia. A ESSH deu mais um passo significativo em direção à sustentabilidade ambiental ao lançar o seu próprio hino Eco-Escolas, como parte integrante do projeto Eco-Escolas. Com Daniel Simões na composição musical e voz (estudante do 4.º ano do curso de Enfermagem) e a colaboração criativa de Ana Simões na letra (mãe do estudante Daniel Simões), uma mensagem inspiradora sobre a importância da preservação do meio ambiente. O hino Eco-Escolas pretende ser uma ferramenta motivadora para sensibilizar para questões ambientais, incentivando práticas sustentáveis no dia-a-dia dos alunos e funcionários da Escola Superior de Saúde de Viseu.

Os Coordenadores do Eco-Escolas 2023/2024 da ESSH

Odete Amaral- Professora Adjunta  
Nuno Mendes- Técnico Superior

## Venha integrar o conselho Eco-Escolas da ESSH!

[Página web do programa eco-escolas, clique aqui](#)



Para ouvir o nosso hino

  
**HINO ECO-ESCOLAS ESSH-IPV**  
*Música: Daniel Simões | Letra: Ana Simões*

---

<p>1. Somos jovens estudantes, Seguimos bons ideais, O ambiente queremos salvar Pró planeta melhorar.</p> <p>Herdeiros de um futuro Que não podemos descartar, Este alerta é p'ra todos, Nenhum de nós pode falhar.</p> <p><b>Refrão:</b> O IPV é a nossa casa, Cada gesto nosso interessa, Já é tempo de agir E não ser só uma promessa.</p> <p>Vem juntar-te à corrente, Não penses em desistir, Tu podes ser diferente E um mundo novo construir!</p>	<p>3. Cada um faz a diferença, Mudar as práticas compensa, Aprender a melhorar E incentivar todos a ajudar.</p> <p>Temos todos de agir E o ambiente preservar, Agora é o momento É preciso a Terra salvar!</p> <p><b>O IPV é a nossa casa, Cada gesto nosso interessa, Já é tempo de agir E não ser só uma promessa.</b></p> <p>Vem juntar-te à corrente, Não penses em desistir, Tu podes ser diferente E um mundo novo construir!</p>
<p>2. O Ambiente não é Apenas a natureza, É também a nossa casa, Podes tu ter a certeza.</p> <p>Somos uma Eco-Escola, Honramos a distinção, E é com grande orgulho Que assumimos esta missão!</p> <p><b>Refrão:</b> O IPV é a nossa casa, Cada gesto nosso interessa, Já é tempo de agir E não ser só uma promessa.</p> <p>Vem juntar-te à corrente, Não penses em desistir, Tu podes ser diferente E um mundo novo construir!</p>	<p>4. Literacia Ambiental É o mote da nossa missão, E assim, um futuro verde Não será uma ilusão.</p> <p><b>O IPV é a nossa casa, Cada gesto nosso interessa, Já é tempo de agir E não ser só uma promessa.</b></p> <p>Vem juntar-te à corrente, Não penses em desistir, Tu podes ser diferente E um mundo novo construir!</p>

 28/11/2023



# 13

## INFORMAÇÕES ÚTEIS



### ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES

A sede da Associação de Estudantes situa-se junto ao Auditório Carlos Pereira, na ESSV.

#### Funcionamento:

Segunda-feira a sexta-feira (09h00 – 18h30)  
☎ 232 419 125 | ✉ geral.aeessv@gmail.com



### TUNA ACADÉMICA

A ESSV conta com uma tuna mista, a Viriatuna.

☎ 966 287 351 | ✉ viriatuna@hotmail.com



### REPROGRAFIA

Dispõe de serviços, como: fotocopiar, imprimir e encadernar documentos. Situa-se na Associação de Estudantes.

#### Funcionamento:

Segunda-feira a sexta-feira (09h00 – 18h30)



# 14

## CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Nº de Emergência Interno: 7050  
SOS Nº Nacional de Socorro: 112  
Centro Hospitalar Tondela-Viseu: 232 420 500  
Intoxicações: 808 250 143  
Bombeiros Sapadores de Viseu: 232 420 390  
Bombeiros Voluntários de Viseu: 232 422 047  
Proteção Civil: 232 420 390  
PSP- Comando Distrital de Viseu: 232 480 380  
GNR- Comando Territorial de Viseu: 232 467 940  
Polícia Municipal: 232 418 991  
Estação Rodoviária de Viseu: 232 422 822  
Câmara Municipal de Viseu: 232 427 427  
Águas de Viseu: 232 470 670  
SOS Estudante: 232 484 020 | ✉ [geral@sosestudante.pt](mailto:geral@sosestudante.pt)

### PLANO DE SEGURANÇA INTERNO

Para uma rápida intervenção em situações de emergência, a ESSV, dispõe de um Plano Interno de Segurança com equipas devidamente preparadas, para fazer face ao perigo iminente, com formação em:

- Combate a incêndio
- Evacuação de edifícios
- Socorrismo
- Controlo de Acessos

### PONTO DE ENCONTRO



