



Instituto Superior  
de Lisboa e Vale do Tejo

# GUIDE FOR FOREIGN STUDENTS

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo  
Higher Institute of Lisboa e Vale do Tejo

ODIVELAS • LISBOA • PORTUGAL  
Rua Bento de Jesus Caraça, 12 - Serra da Amoreira  
2620-379 Ramada (Odivelas)

T. 21 934 71 35 E. geral@isce.pt

[www.isce.pt](http://www.isce.pt)

## Índice / Index

<b>Mensagem de boas-vindas / Welcome message</b> .....	4
<b>1. Informação sobre o ISCE / Information on the ISCE</b> .....	5
Nome, Endereço e Contactos .....	5
Name, Address and Contacts.....	5
Calendário Académico .....	5
Academic Calendar .....	5
Autoridades Académicas.....	6
Academic Authorities.....	6
Descrição Geral da Instituição.....	6
General Description of the Institution.....	6
Lista de cursos .....	8
List of programmes offered.....	8
Procedimento geral para o reconhecimento das aprendizagens já adquiridas (formal, informal e não formal) .....	8
General arrangements for the recognition of prior learning (formal, informal and non-formal).....	8
Procedimento geral de registo.....	9
General registration procedures .....	9
Atribuição de créditos ECTS baseada nas competências mínimas de forma a encontrar aprendizagens externas adequadas.....	9
ECTS credit allocation based on the student workload needed in order to achieve expected learning outcomes.....	9
Procedimento para a orientação académica.....	10
Arrangements for academic guidance .....	10
Coordenadores de curso .....	11
Course coordinators .....	11
<b>2. Conhecer Portugal / To know Portugal</b> .....	12
Enquadramento Geográfico .....	13
Geographic framework .....	13
População .....	13
Population .....	13
História.....	13
History.....	13
Clima.....	14

Climate.....	14
Religião.....	16
Religion.....	15
Língua.....	16
Language.....	16
Moeda.....	16
Currency.....	16
Câmbios.....	17
Currency Exchange.....	16
Multibanco.....	17
ATMs - Automatic Teller Machines (Multibanco).....	16
Cartões de crédito.....	17
Credit cards.....	17
Custo de Vida.....	17
Life Cost.....	17
<b>3. Conhecer Odivelas / To know Odivelas .....</b>	<b>18</b>

## Mensagem de boas-vindas / Welcome message

### Bem-vindo ao ISCE

Há uma expectativa de que todos os estudantes procurem uma experiência internacional significativa durante o seu tempo no ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo. Acreditamos que para os alunos aproveitarem ao máximo as oportunidades disponíveis no mundo globalizado do século XXI, devem desenvolver uma competência global - o conhecimento e a valorização de uma outra cultura, juntamente com a capacidade de trabalhar integrado numa equipa que atravessa as fronteiras culturais. A melhor maneira de desenvolver essa competência global é ter a experiência de viver noutra país.

Os estudantes que viveram estas experiências internacionais relatam que ganham uma maior capacidade relacional, aumento da autoconfiança e uma rede de novos amigos e contactos com o exterior. Eles desenvolvem uma compreensão mais profunda da sua própria sociedade, pois têm novas oportunidades para ver a sua própria cultura a partir de uma nova perspetiva. Muitos descobrem temas de pesquisa interessantes com base no seu conhecimento de um sistema cultural, político e económico diferente. Existem diferentes caminhos para este tipo de experiência, e o ISCE apoia os estudantes que desejam encontrar oportunidades de trabalho, pesquisa, e/ou de estudo.

Este guia vai ajudar-vos a conhecer melhor Portugal, Odivelas (Lisboa) e o ISCE e a começar a experiência internacional.

Estamos ansiosos para vos receber.

Os melhores cumprimentos,

Nuno Abranja

Coordenador Erasmus do Centro de Cooperação e Relações Internacionais

### Welcome to ISCE

There is an expectation that all students pursue a significant international experience during their time in the ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo. We believe that for students to make the most of the opportunities available in the globalized world of the 21st century, they must develop global competence – knowledge about and an empathetic appreciation of another culture, together with the ability to work as part of a team across cultural boundaries. The best way to develop such global competence is to have firsthand experience living abroad.

Returned students who have lived their international experience report that they gain greater self-reliance, increased self-confidence and a network of new friends and contact abroad. They develop a deeper understanding of their own society as they have new opportunities to see their own culture from a new perspective. Many discover compelling research topics based on their knowledge of a different cultural, political and economic system.

There are different paths to this kind of experience, and ISCE supports students who wish to find opportunities for service, research as well as opportunities for study.

This guide will help you learn more about Portugal, Odivelas (Lisbon) and ISCE and get started the international experience.

We look forward to welcoming you.

Best wishes,

Nuno Abranja

Erasmus Coordinator of the Centre for Cooperation and International Relations

## 1. Informação sobre o ISCE / Information on the ISCE

### Nome, Endereço e Contactos

ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Rua Bento de Jesus Caraça, 12 - Serra da Amoreira. 2620-379 Ramada

Tel.: 219 347 135 \* Fax: 219 332 688

E-mail: [geral@isce.pt](mailto:geral@isce.pt)

URL: [www.isce.pt](http://www.isce.pt)

GPS: +38° 48' 23.03 N, -9° 11' 30.67 O

#### Como chegar

#### Mapa

Gabinete de Erasmus do Centro de Cooperação e Relações Internacionais

[gri@isce.pt](mailto:gri@isce.pt).

### Name, Address and Contacts

ISCE - Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Rua Bento de Jesus Caraça, 12 - Serra da Amoreira. 2620-379 Ramada

Tel.: 219 347 135 \* Fax: 219 332 688

E-mail: [geral@isce.pt](mailto:geral@isce.pt)

URL: [www.isce.pt](http://www.isce.pt)

GPS: +38° 48' 23.03 N, -9° 11' 30.67 O

#### How to get ISCE

#### Map

Erasmus Office of the Centre for Cooperation and International Relations

[gri@isce.pt](mailto:gri@isce.pt).

### Calendário Académico

O ano académico está dividido em dois semestres. A maior parte dos cursos oferece unidades curriculares semestrais. Normalmente, o primeiro semestre inicia em setembro e termina no fim de janeiro. O segundo semestre começa em fevereiro e encerra no início de julho.

A data limite para inscrição de alunos ERASMUS é 15 de junho para o 1º semestre e 15 de novembro para o 2º semestre. O período de avaliação para o 1º semestre decorre habitualmente em fevereiro e para o 2º semestre em julho.

Existem também dois períodos de férias durante o ano letivo: um no Natal (segunda metade de dezembro) e o outro é a Páscoa (variável).

[Ver aqui o calendário do presente ano letivo](#)

### Academic Calendar

The academic year is divided in two semesters. Most courses offer semester-based subjects. Generally, the winter semester (the first one) starts in September and finishes in the end of January. The spring semester (the second one) starts in February and finishes in the beginning of July.

The Erasmus Application deadline is the 15th of June for the 1<sup>st</sup> semester and the 15th of November for the 2<sup>nd</sup> semester. Usually the examination period for the 1<sup>st</sup> semester occurs in February and in July for the 2<sup>nd</sup> semester.

There are also two vacation periods during the academic year: one at Christmas (2<sup>nd</sup> half of December) and the other one at Easter (variable).

[See here the current school year calendar](#)



## Autoridades Académicas

Administrador

*Prof. Doutor Ricardo Martins*

Presidente do ISCE

*Prof. Doutor Luís Picado*

Assessora do Presidente

*Dra. Isabel Aires*

Departamento de Desporto

*Prof. Doutor Paulo Sousa*

Departamento de Educação Básica

*Prof. Maria dos Anjos Cohen*

Departamento Social e Cultural

*Prof. Fernanda Carvalho.*

Departamento de Turismo

*Prof. Doutor Nuno Abranja*

Centro de Cooperação e Relações Internacionais

*Prof. Doutor Jacinto Pinto*

ISCE.Vida.Activa

*Prof. Filipa Coelho*

## Descrição Geral da Instituição

O Instituto Superior de Ciências Educativas – ISCE é uma instituição particular de ensino superior que, reconhecida pelo Decreto-Lei nº 415/88 como Escola Superior, assumiu todo o património científico e pedagógico que vinha a ser construído desde 1984.

O ISCE oferece, atualmente, cursos de formação de profissionais na área da **educação**, cobrindo todo um vasto leque de necessidades do sistema educativo português, e que rompem com as visões redutoras que neste domínio, apesar de tudo, persistem. **Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico (1º e 2º Ciclos), Educadores Sociais e Animadores Culturais**, profissões educativas docentes e não docentes, todas elas encontram no ISCE um terreno de dignificação e afirmação institucional. Paralelamente a este campo específico da educação, o ISCE, atento às realidades e à

## Academic Authorities

Administrator

*Prof. Ricardo Martins*

President of ISCE

*Prof. Luís Picado*

Assessora do Presidente

*Prof. Isabel Aires*

Sports Department

*Prof. Paulo Sousa*

Education Department

*Prof. Maria dos Anjos Cohen*

Social and Human Department

*Prof. Fernanda Carvalho.*

Tourism Department

*Prof. Nuno Abranja*

Center for Cooperation and International Relations

*Prof. Jacinto Pinto*

ISCE.Vida.Activa

*Prof. Filipa Coelho*

## General Description of the Institution

The Higher Institute of Educative Sciences - ISCE is a private institution of higher education recognized by Decree-Law no. 415/88 as a superior School, took the entire scientific and educational heritage that came to be built since 1984.

ISCE currently offers courses for professionals in **education**, covering a whole wide range of needs of the Portuguese educational system, and that break with the visions that reducing this area, though, persist. **Childhood Educators, Teachers of Basic Education (1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> cycles), Social Educators and Cultural Animators**, education professions for teachers and

The Sports Sciences Department, including the first degree of **Physical Education** and Sport, aims to enhance the training that targets the exercise of their professional activity, related to the promotion and animation of physical

evolução dos domínios do saber, abre portas a outras áreas e outras profissões, optando pela formação nas áreas do Desporto e do Turismo.

O Departamento de Ciências do Desporto, nomeadamente através da Licenciatura em **Desporto**, tem como objetivo valorizar a formação que visa o exercício de uma atividade de carácter profissional, relacionada com a dinamização e animação de atividades físicas e desportivas.

O Departamento de **Turismo**, área central de sustentação do modelo de desenvolvimento económico e social nacional, constituindo-se como um dos clusters com maiores margens de crescimento. Funciona neste departamento a licenciatura em **Gestão Turística** e dois cursos de nível 5, conjugando os campos do turismo com os vetores estritos da hotelaria e da restauração.

Para além da formação inicial, O ISCE tem desenvolvido uma aposta clara e de qualidade na formação contínua e pós-graduada, contando já com a oferta de um vasto leque de Mestrados nas diferentes áreas. O ISCE acompanha, desta maneira, os seus diplomados após a conclusão do seu curso e durante toda a sua carreira.

Atento aos desafios de uma formação integral da pessoa humana, o ISCE é, enquanto projeto científico e pedagógico, com apelo incessante à promoção da criatividade e da convivialidade e meio para a construção da cultura e da felicidade. As iniciativas desportivas e artísticas, as exposições, as atividades de ocupação dos tempos livres, o associativismo, as festas académicas, etc., são assim expressões de uma vitalidade autêntica.

and sports activities.

Alongside this specific field of education, the ISCE, attentive to the realities and the evolution of the fields of knowledge, opens doors to other areas and other professions, opting for training in the areas of Sport and Tourism.

Tourism Department has the central axis of economic and social development national model support, establishing itself as one of the clusters with higher growth margins. Works in this department the Tourism Management Bachelors and two Short Cycle (level 5) combining the domain of tourism with strict vectors of hospitality and restaurants.

Beyond the initial training, the ISCE has developed a clear focus and quality on continuous training and postgraduate, having already an offer of a wide range of Masters in different areas. The ISCE accompanying their graduates throughout their career while reply, in a full and responsible way, to the demands of most professionals and society as a whole.

It should be noted finally that, given the challenges of an integral formation of the human person, the ISCE is, as scientific and educational project, with incessant appeal to the promotion of creativity and conviviality and means for the construction of culture and happiness. The sporting and artistic initiatives, exhibitions, leisure time activities, the associations, the academic parties, etc., are expressions of an authentic vitality.

## Lista de cursos

- Licenciatura em Educação Básica
- Licenciatura em Animação Sociocultural
- Licenciatura em Educação Física e Desporto
- Licenciatura em Educação Social
- Licenciatura em Turismo
- Mestrado em Educação Pré-Escolar
- Mestrado em Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico
- Mestrado em Gestão e Administração Escolar
- Mestrado em Supervisão Pedagógica e Formação de Formadores
- Mestrado em Educação Especial - Domínio Cognitivo e Motor
- Mestrado em Educação Social - Intervenção c/crianças e jovens em risco
- Mestrado em Educação Social - Intervenção Socioeducativa e Gerontologia
- Mestrado em Desporto: Área de Especialização em Recursos Humanos

## Procedimento geral para o reconhecimento das aprendizagens já adquiridas (formal, informal e não formal)

**Como instituição de envio**, depois de receber o registo de unidades curriculares concluídas ou o certificado de estágio, o ISCE certifica que os beneficiários cumpriram todos os requisitos estipulados no Protocolo e dentro do período e condições institucionais definidos, de forma a validar todos os ECTS contando para a média do curso do aluno. Além disso o ISCE regista a mobilidade no Suplemento ao Diploma a entregar no fim do curso. O ISCE disponibiliza no seu site um documento de recurso para o aluno utilizar caso a validação dos

## List of cycle of studies

- Degree in Basic Education
- Degree in Cultural Animation
- Degree in Physical Education and Sport
- Degree in Social Education
- Degree in Tourism
- Master in Preschool Education
- Master in Teaching 1st Cycle of Basic Education
- Master in Business and Administration of School
- Masters in Supervision and Training of Teachers
- Masters in Special Education - Cognitive Domain and Motor
- Master in Social Education - Intervention with children and youth at risk
- Master in Social Education - Socio Intervention and Gerontology
- Master in Sport: Specialization in Human Resources

## General arrangements for the recognition of prior learning (formal, informal and non-formal)

As a sending institution, after receiving the course units completed or the internship certificate, the ISCE certifies that the beneficiaries fulfilled all the requirements of the Protocol and institutional conditions and within the period defined in order to validate all ECTS counting for the average student course. In addition, the ISCE notes mobility in Diploma Supplement to be delivered at the end of the course. The institution provides on its website a resource document for the student use case validation of ECTS of mobility is incorrect. As host institution the ISCE ensures the sending of all necessary legal documents.



ECTS da mobilidade esteja incorreta. **Como instituição de acolhimento** o ISCE garante o envio de todos os documentos legais necessários.

### Procedimento geral de registo

A mobilidade inicia com o estabelecimento de Acordos Interinstitucionais baseados no amplo entendimento entre parceiros, compatibilidade dos perfis académicos (graus, cursos, UC e objetivos) ou profissionais e relação de confiança na tomada de decisões académicas, bem como nas necessidades dos beneficiários. Cada instituição é responsável pela sua parte da mobilidade, assumindo a implementação de todos os aspetos inseridos nos acordos bilaterais, disponibilizando os contactos e os meios de comunicação mais viáveis, salvaguardando todos os interesses.

A parceria deve contemplar requisitos de qualidade como critérios de seleção de estudantes, docentes, nível linguístico e datas. Nas parcerias com países fora do 'espaço Erasmus' é assinado um protocolo que garante o cumprimento dos princípios da Carta Erasmus.

Sugere-se que nos contacte para: [gri@isce.pt](mailto:gri@isce.pt) e [nuno.abranja@isce.pt](mailto:nuno.abranja@isce.pt).

### Atribuição de créditos ECTS baseada nas competências mínimas de forma a encontrar aprendizagens externas adequadas

O ISCE aplica o sistema de transferência de créditos académicos - ECTS para dar transparência ao processo de reconhecimento, assegurando a sua plena implementação como uma ferramenta

### General registration procedures

Mobility starts with the establishment of inter-institutional protocols based on broad understanding between partners, compatibility of academic profiles (degrees, courses, units and objectives) or professionals and trust in academic decision making and the needs of beneficiaries. Each institution is responsible for its part of the mobility, assuming the implementation of all aspects included in bilateral agreements, providing contacts and the more viable communication ways, safeguarding the interests of the parties involved.

The partnership should include quality requirements as selection criteria of students, teachers, language level and dates. In partnerships with countries outside of the 'ERASMUS' space is signed a protocol that ensures compliance with the principles of the Charter ERASMUS.

It is suggested that you contact us to: [gri@isce.pt](mailto:gri@isce.pt) and [nuno.abranja@isce.pt](mailto:nuno.abranja@isce.pt).

### ECTS credit allocation based on the student workload needed in order to achieve expected learning outcomes

ISCE applies the academic credit transfer system-ECTS to give transparency to the recognition process, ensuring its full implementation as a common tool that guarantees the quality of the mobility actions and facilitates the transfer of learning experiences between institutions, greater mobility and more flexible ways to get degrees.

A semester is equivalent to 30 ECTS and a full year to 60. To get that, are analyzed the course, the units, its objectives and contents. For the allocation of credits is established a learning contract (for studies and for

comum que garante a qualidade das ações de mobilidade e facilita a transferência de experiências de aprendizagem entre instituições, maior mobilidade e formas mais flexíveis para obter graus.

Um semestre equivale a 30 ECTS e um ano completo a 60. Para tal são analisados os cursos, as unidades curriculares, os seus objetivos e conteúdos. Para a alocação de créditos estabelece-se um contrato de aprendizagem (para estudos e estágios), assinado entre o ISCE, a entidade de acolhimento e o beneficiário antes da mobilidade; a transcrição de registos com o nº de ECTS obtidos e avaliação (para estágios o documento correspondente é uma descrição do estágio, competências obtidas e um certificado). O beneficiário recebe ainda o Suplemento ao Diploma.

### **Procedimento para a orientação académica**

Antes da mobilidade o ISCE define um docente, habitualmente o coordenador do curso, e um aluno português como responsáveis por apoiar os beneficiários em relação às unidades curriculares ou local de estágio a escolher, informação administrativa, contactos, aspetos logísticos, documentação legal, dia-a-dia do ISCE e do país, etc. mediante as suas necessidades e objetivos. O docente, tutor do participante, será signatário do Acordo de Aprendizagem no início da mobilidade e quem reconhecerá, no final, os ECTS a atribuir durante o estudo/estágio cumprindo os aspetos já negociados e celebrados no Acordo e garantindo total transparência no processo de mobilidade.

trainings), signed between the ISCE, the host organization and the beneficiary before the mobility; the transcript of records with the number of ECTS obtained and evaluation (for trainings the corresponding document is a training description, obtained skills and a certificate). The beneficiary also receives the Diploma Supplement.

### **Arrangements for academic guidance**

Before mobility ISCE sets a professor, usually the course Coordinator, and a Portuguese student as responsible for support beneficiaries in relation to curricular units or training place to choose, administrative information, contacts, logistics aspects, legal documentation, daily life of ISCE and of Portugal, etc. through its needs and objectives. The professor, tutor of the participant, will be a signatory to the Learning Agreement at the beginning of mobility and who will recognize, in the end, the ECTS to be allocated during the study/training fulfilling the aspects already negotiated and concluded in the Agreement and ensuring full transparency in all process.

## Coordenadores de curso

- Licenciatura em Educação Básica – Prof. Inês Ribeiros - [it.ribeiros@vodafone.pt](mailto:it.ribeiros@vodafone.pt)
- Licenciatura em Animação Sociocultural - Prof. Eva Corrêa - [evcorrea@gmail.com](mailto:evcorrea@gmail.com)
- Licenciatura em Desporto - Prof. Paulo Sousa - [direccaoddesporto@isce.pt](mailto:direccaoddesporto@isce.pt)
- Licenciatura em Educação Social - Prof. Fernanda Carvalho – [dsocialecultural.isce@gmail.com](mailto:dsocialecultural.isce@gmail.com)
- Licenciatura em Gestão Turística - Prof. Nuno Abranja – [nuno.abranja@isce.pt](mailto:nuno.abranja@isce.pt)
- Mestrado em Educação Pré-Escolar - Prof. Celeste Rosa - [crosa6@hotmail.com](mailto:crosa6@hotmail.com)
- Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico - Prof. Paula Farinho - [paula.farinho@gmail.com](mailto:paula.farinho@gmail.com)
- Mestrado em Administração e Gestão Escolar - Prof. Paula Farinho - [paula.farinho@gmail.com](mailto:paula.farinho@gmail.com)
- Mestrado em Supervisão Pedagógica e Formação de Formadores - Prof. Maria Anjos Cohen - [manjos.cohen@sapo.pt](mailto:manjos.cohen@sapo.pt)
- Mestrado em Educação Especial - Domínio Cognitivo e Motor - Prof. Maria Anjos Cohen e Prof. João Casal - [joao\\_casal@hotmail.com](mailto:joao_casal@hotmail.com)
- Mestrado em Educação Social - Intervenção c/crianças e jovens em risco - Prof. Filipa Coelho e Prof. Fernanda Carvalho - [dsocialecultural.isce@gmail.com](mailto:dsocialecultural.isce@gmail.com)
- Mestrado em Educação Social - Intervenção Socioeducativa e Gerontologia - Prof. Filipa Coelho e Prof. Fernanda Carvalho - [dsocialecultural.isce@gmail.com](mailto:dsocialecultural.isce@gmail.com)
- Mestrado em Desporto: Área de Especialização em Recursos Humanos – Prof. Valter Pinheiro - [direccaoddesporto@isce.pt](mailto:direccaoddesporto@isce.pt)

## Course coordinators

- Degree (1<sup>st</sup> cycle) in Basic Education - Prof. Inês Ribeiros - [it.ribeiros@vodafone.pt](mailto:it.ribeiros@vodafone.pt)
- Degree (1<sup>st</sup> cycle) in Sociocultural Animation - Prof. Eva Corrêa - [evcorrea@gmail.com](mailto:evcorrea@gmail.com)
- Degree (1<sup>st</sup> cycle) in Sports - Prof. Paulo Sousa - [direccaoddesporto@isce.pt](mailto:direccaoddesporto@isce.pt)
- Degree (1<sup>st</sup> cycle) in Social Education - Prof. Fernanda Carvalho – [dsocialecultural.isce@gmail.com](mailto:dsocialecultural.isce@gmail.com)
- Degree (1<sup>st</sup> cycle) in Tourist Management - Prof. Nuno Abranja – [nuno.abranja@isce.pt](mailto:nuno.abranja@isce.pt)
- Master's degree in Pre-School Education - Prof. Celeste Rosa - [crosa6@hotmail.com](mailto:crosa6@hotmail.com)
- Master's degree in Pre-School Education and Education of the 1st Cycle of Basic Education- Prof. Paula Farinho - [paula.farinho@gmail.com](mailto:paula.farinho@gmail.com)
- Master's degree in School Administration and Management - Prof. Paula Farinho - [paula.farinho@gmail.com](mailto:paula.farinho@gmail.com)
- Master's degree in Pedagogical Supervision and Training of Trainers - Prof. Especialista Maria Anjos Cohen - [manjos.cohen@sapo.pt](mailto:manjos.cohen@sapo.pt)
- Master's degree in Special Education - Cognitive and Motor Domain - Prof. Maria Anjos Cohen and Prof. João Casal - [joao\\_casal@hotmail.com](mailto:joao_casal@hotmail.com)
- Master's degree in Social Education - Intervention with children and young people at risk- Prof. Filipa Coelho and Prof. Fernanda Carvalho - [dsocialecultural.isce@gmail.com](mailto:dsocialecultural.isce@gmail.com)
- Master's degree in Social Education - Socio-educational Intervention and Gerontology- Prof. Filipa Coelho and Prof. Fernanda Carvalho - [dsocialecultural.isce@gmail.com](mailto:dsocialecultural.isce@gmail.com)
- Master in Sports: Area of Specialization in Human Resources – Prof. Valter Pinheiro - [direccaoddesporto@isce.pt](mailto:direccaoddesporto@isce.pt)

## 2. Conhecer Portugal / To know Portugal



## Enquadramento Geográfico

Portugal é um país rico em história, encontrando-se no extremo sudoeste da Europa e inclui os arquipélagos da Madeira e dos Açores no Oceano Atlântico. No continente europeu, o território português ocupa uma área de 88.889 km<sup>2</sup> (com 218 km de largura, 561 km de comprimento, 832 km de costa atlântica e 1.215 km de fronteira terrestre com Espanha).

## População

Portugal tem uma população de cerca de 10 milhões de habitantes e os maiores índices de densidade populacional registam-se em Lisboa, a capital do país, e nos seus arredores, onde vivem cerca 1.9 milhões de pessoas. A segunda maior cidade de Portugal é o Porto, localizado no norte do país. De um modo geral, as localidades junto ao litoral têm maior ocupação humana do que o interior do país.

## História

Portugal tornou-se desde há muito aberto ao mundo e à comunicação através das suas imensas viagens, tanto por terra como por mar, mas essencialmente por mar, pela sua fronteira tão extensa com o mesmo. Assim, absorveram-se diversas culturas de variadas origens: Fenícios, Gregos, Cartagineses, Romanos (que nos deixaram a língua que falamos), povos nórdicos e povos da Mauritânia. Apesar de tantas misturas, o nosso País é dos mais antigos da Europa. No séc. XII tornou-se independente dos outros reinos peninsulares graças ao conde Afonso Henriques que foi nosso primeiro rei por sua vontade própria. Um século mais tarde, com a conquista do Algarve, Portugal acabava de desenhar a sua fronteira continental.

## Geographic framework

Portugal is a country rich in history, lying in the extreme southwest of Europe and includes the archipelagos of Madeira and the Azores in the Atlantic Ocean. In Europe, the Portuguese territory covers an area of 88,889 km<sup>2</sup> (with 218 km wide and 561 km long, 832 km of Atlantic coastline and 1215 km land border with Spain).

## Population

Portugal has a population of about 10 million, and the greatest population density is in Lisbon, the capital and its suburbs, where about 1.9 million people live. The second largest city in Portugal is Oporto in the north of the country. Generally speaking, there are more people living in the country's coastal regions than in the inland areas.

## History

Portugal became long been open to the world and communication through their vast travels, both by land and by sea, but mainly by sea, by its border so extensive with it. Thus, we absorbed diverse cultures of different origins: Phoenicians, Greeks, Carthaginians, Romans (who left us our language), northern Europeans and peoples from Mauritania. Although these mixtures, our country is among the oldest in Europe. In the XII century became independent of the other Iberian Peninsula kingdoms thanks to Conde Afonso Henriques, who was our first king at his own wish. A century later, with the conquest of the Algarve, Portugal had just draw its continental border.

At the end of the XIII century, King D. Dinis founded the University, one of the oldest in Europe, and took her to the



Em finais do séc. XIII o rei D. Dinis criou a Universidade, uma das mais antigas da Europa, e levou-a para a bela cidade de Coimbra. Nos séc. XIV, XV e XVI os portugueses foram os primeiros europeus a navegar até África, ao longínquo Oriente e às profundezas do continente Sul Americano, donde trouxeram uma montanha de raridades. Ainda antes de prosseguirem pela costa de África, encontraram os arquipélagos dos Açores e da Madeira, que são parte do território no Atlântico.

Depois de uma crise dinástica que colocou Portugal sob o trono de Espanha, em 1640 voltámos a ter um rei português porque, embora discretos, temos um grande sentido de independência. No séc. XVIII, D. João V, rei absolutista e amante das artes, mandou construir o imenso palácio-convento de Mafra, e o grande Aqueduto que conduziu a água à cidade de Lisboa. No séc. XIX, lutas partidárias enfraquecem a Monarquia, que acaba por cair em 1910, ano em que se implantou a República. Portugal entrou para a UE desde 1986.

Assim, por todas as intervenções que a história portuguesa foi sofrendo ao longo dos séculos, Portugal tornou-se um país rico em património e cultura, onde vale a pena viver e visitar.

## Clima

### *Portugal continental*

O clima em Portugal varia significativamente de região para região, e é influenciado pelo relevo, latitude e proximidade do mar, que proporciona Invernos suaves, especialmente no Algarve. Nas áreas do Porto e Norte de Portugal e Beiras, especialmente nas zonas mais

beautiful city of Coimbra. In the XIV, XV and XVI century. The Portuguese were the first Europeans to sail to Africa, the Far East and the depths of the South American continent, where they brought a wealth of treasures. Even before continuing along the coast of Africa they found the archipelagos of the Azores and Madeira, which are part of the territory in the Atlantic.

After a dynastic crisis that put Portugal under the throne of Spain in 1640 we once again have a Portuguese king because, although discretos, we have a great sense of independence. In the XVIII century D. João V, an absolutist monarch and lover of the arts, built a huge palace and convent of Mafra and the great aqueduct that water to the city of Lisbon. In the XIX century, partisan struggles weaken the monarchy, which eventually falls in 1910, which implemented the Republic. Portugal joined the EU since 1986.

Thus, for all interventions that Portuguese history has undergone over the centuries, Portugal became a country rich in culture and heritage, which is worth living and visiting.

## Climate

### *Mainland Portugal*

The climate in Portugal varies considerably from one region to another and is influenced by the relief, latitude and proximity to the sea, which offers mild winters, especially in the Algarve.

In the Porto and North area and Beiras region, particularly inland, nearer Spain, the winters are colder, although the temperatures are still mild when compared to the rest of Europe. There is some snowfall. It occurs most in the Serra da Estrela mountains, where we

próximas de Espanha, os Invernos são mais frios, apesar das temperaturas serem moderadas quando comparadas com o resto da Europa. Regista-se alguma queda de neve, que é mais frequente na Serra da Estrela, onde se situa o ponto mais alto de Portugal continental (1991m) e se podem encontrar condições para a prática de ski.

Os verões são quentes e secos sobretudo nas regiões do interior (Nordeste transmontano e Alentejo), e no litoral o calor é moderado pela influência marítima.

Durante o outono registam-se frequentemente dias ensolarados com temperaturas amenas, que ao ocorrerem no início de novembro costumam ser popularmente designados por "verão de São Martinho", devido à proximidade da data em que se festeja este Santo (11/11).

#### *Açores*

Influenciado pela latitude e pela ação reguladora da corrente do Golfo, o clima dos Açores é caracterizado por temperaturas amenas ao longo de todo o ano. Estas influências condicionam igualmente a temperatura da água do mar, que se mantém muito agradável tanto no inverno como no verão, possibilitando a prática de diversos desportos marítimos.

#### *Madeira*

Com características subtropicais que se devem à sua posição geográfica e ao relevo montanhoso, o clima no arquipélago da Madeira é ameno, com temperaturas médias do ar que variam entre os 24°C no verão e os 19°C no inverno. A água do mar mantém uma temperatura muito agradável ao longo

find the highest point in mainland Portugal (1,991 m) and where it is sometimes possible to ski. The summers are hot and dry, especially in the inland areas (Trás-os-Montes in north-eastern and Alentejo) and on the coast the heat is moderated by the maritime influence.

There are often warm, sunny days in autumn. Nice weather at the beginning of November is often called "St. Martin's Summer" as this saint's day is on 11 November.

#### *Azores*

The climate in the Azores is influenced by the islands' latitude and by the Gulf Stream, and temperatures are mild there all year round. The same factors also influence the sea temperature, which is very pleasant both in winter and summer and ideal for nautical sports all year round.

#### *Madeira*

The subtropical characteristics of the weather in the Madeira Archipelago can be explained by its geographical position and mountainous relief. The climate in Madeira is exceptionally mild, with average temperatures varying between 24 °C in summer and 19 °C in winter. The sea temperature is also very pleasant all year round, thanks to the influence of the warm Gulf Stream.

### **Religion**

The majority of Portuguese are Catholics, but the Portuguese Constitution guarantees religious freedom and there are a number of different religions in Portugal.

de todo o ano devido à influência da corrente quente do Golfo, oscilando entre os 18 °C (inverno) e os 22 °C (verão).

### Religião

O povo português é maioritariamente católico, mas a Constituição portuguesa garante a liberdade religiosa, o que se traduz na presença em Portugal de diversos cultos.

### Língua

De raiz latina, o português é a terceira língua europeia mais falada no mundo, por cerca de 250 milhões de pessoas. Os países de expressão oficial portuguesa espalham-se pelos quatro cantos do mundo. Fala-se português em África (Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e São Tomé e Príncipe) na América do Sul (no Brasil), e na Ásia, em Timor-Leste, sendo ainda língua oficial na Região Administrativa Especial de Macau. Em Portugal uma boa parte dos cidadãos tem facilidade de comunicação em inglês, francês e castelhano.

### Moeda

Portugal faz parte do grupo de 17 países da União Europeia em que o Euro é a moeda oficial e comum a todos. 1 Euro divide-se em 100 Cêntimos. Para as novas moedas definiram-se oito valores faciais: 1, 2, 5, 10, 20 e 50 Cêntimos e 1 e 2 Euros. As notas distinguem-se pela sua dimensão e cor e têm os seguintes valores: 5, 10, 20, 50, 100, 200 e 500 Euros. As moedas têm numa das faces desenhos comuns (face europeia) enquanto a outra tem um símbolo nacional, sendo que todas as moedas de Euro podem ser utilizadas em qualquer país aderente, independentemente da sua face nacional.

### Language

One of the Latin languages, Portuguese is the third most spoken European language in the world and the native tongue of about 250 million people. The Portuguese-speaking countries are scattered all over the world. Portuguese is spoken in Africa (Angola, Cape Verde, Guinea-Bissau, Mozambique and São Tomé e Príncipe), in South America (Brazil) and in Asia, (East Timor, the youngest nation in the world), and it is also the official language in Macao Special Administrative Region of China. In Portugal there are lots of people who are able to communicate in English, French and Spanish.

### Currency

Portugal is one of 17 European Union countries whose common official currency is the euro. 1 euro is divided into 100 cents. The coins come in denominations of 1, 2, 5, 10, 20 and 50 cents, and 1 and 2 euros. The notes are differentiated by their size and colour and come in denominations of 5, 10, 20, 50, 100, 200 and 500 euros. One side of the coins has a common design (the European side), and the other side has a national symbol. All euro coins can be used in any euro-zone country, irrespective of which national symbols they display.

### ATMs - Automatic Teller Machines (Multibanco)

Portugal has a national network of cash machines (ATMs) identified by the symbol MB (Multibanco), from which you can withdraw cash 24 hours a day.

### Currency Exchange

You can exchange money at banks, which are open from 8.30 a.m. to 3 p.m.

## Câmbios

O câmbio da moeda é efetuado nos bancos, que estão abertos ao público das 08h30m às 15h00m, durante os 5 dias úteis da semana, nas casas de câmbio e máquinas automáticas (disponíveis apenas para operações de venda de divisas).

## Multibanco

Existe uma rede nacional de Caixas automáticas, identificada por MB (Multibanco), que permite o levantamento de numerário, 24 horas por dia.

## Cartões de crédito

Em Portugal, os cartões de crédito mais utilizados são: Visa; American Express; Diners Club; Europay/ Mastercard; JCB; Maestro. No caso de extravio ou roubo do seu cartão Visa ou Mastercard, poderá pedir ajuda através dos seguintes telefones: Visa: 800 811 107; Mastercard: 800 811 272.

## Custo de Vida

O custo de vida em Portugal é, em média, mais baixo do que nos restantes países da UE. Os preços são variáveis e dependem dos estabelecimentos selecionados, mas um estudante que pretenda vir para Portugal deve ter em conta que gastará aproximadamente 400€ mensais.

five working days a week; at bureaux de change; and at automatic currency exchange machines (these are for currency sale transactions only).

## Credit cards

In Portugal, the most commonly used credit cards are: Visa, American Express, Diners Club, Europay/ MasterCard, JCB and Maestro.

If your Visa or MasterCard credit card is lost or stolen, contact the following telephone numbers for assistance:  
- Visa: Tel. 800 811 107  
- MasterCard: Tel. 800 811 272

## Life Cost

The life cost in Portugal is, on average, lower than in the other EU countries. The prices are variable and depend on the selected establishments, but a student that pretends to come to Portugal has to take into account that it will spend approximately 400€.

### Why Portugal?

[See here](#)

### Study in Portugal

[See here](#)

### Investigate in Portugal

[See here](#)

### Plan your stay in Portugal

[See here](#)

### Explore Portugal

[See here](#)

### Explore Odivelas

[See here](#)

### Porquê Portugal?

[Veja aqui](#)

### Estudar em Portugal

[Veja aqui](#)

### Investigar em Portugal

[Veja aqui](#)

### Planear a sua estadia em Portugal

[Veja aqui](#)

### Explore Portugal

[Veja aqui](#)

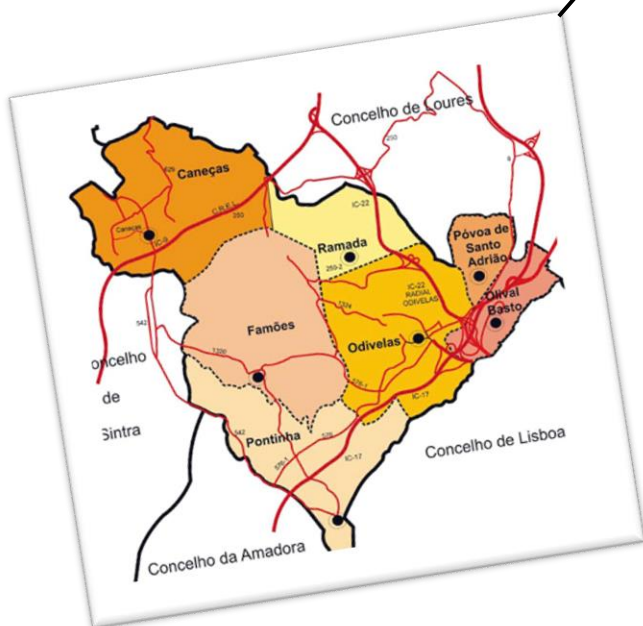
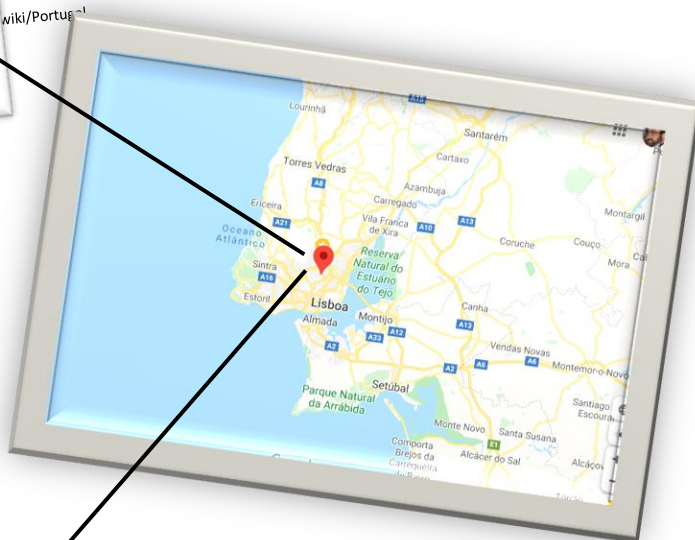
### Explore Odivelas

[Veja aqui](#)

### 3. Conhecer Odivelas / To know Odivelas



wiki/Portug...





## Conhecer Odivelas | Knowing Odivelas

Odivelas é um dos mais recentes municípios de Portugal. Localizada na Área Metropolitana de Lisboa, tem uma área de 26,4 km<sup>2</sup> e uma população de 144.549 habitantes (censo de 2011).

As fronteiras do concelho de Odivelas são com os concelhos de Loures, Sintra, Amadora e Lisboa. As atividades mais representadas no concelho são o comércio, a hotelaria e a restauração, a indústria transformadora e a construção.

19

Odivelas is one of the newest municipalities in Portugal. Located in the Metropolitan Area of Lisbon, it has an area of 26.4 km<sup>2</sup> and a population of 144,549 inhabitants (census 2011).

The borders of the municipality of Odivelas are with the municipalities of Loures, Sintra, Amadora and Lisbon. The most represented activities in the county are commerce, hospitality and catering, manufacturing and construction.

**TODA A INFORMAÇÃO | ALL INFORMATION** → [Veja aqui | See here](#)

## Alojamento em Odivelas | Sleeping in Odivelas

UNIPLACES → [Veja aqui | See here](#)

ALOJAMENTO LOCAL | LOCAL ACCOMODATION → [Veja aqui | See here](#)

## O que visitar em Odivelas | Touring in Odivelas



Largo Vieira Caldas



Memorial de Odivelas

Morada  
Largo da Memória, Odivelas.



Mosteiro de São Dinis e São Bernardo

Morada  
Largo D. Dinis, 2675-368 Odivelas



Núcleo Museológico da Anta das Pedras Grandes

Morada  
Bairro Casal Novo, Caneças



Núcleo Museológico do Moinho da Laureana

Morada  
Rua dos Moinhos, Jardim Gertrudes da Velha, Famões



Núcleo Museológico do Moinhos das Covas

Morada  
Escola Secundária da Ramada - Bairro dos Bons Dias, Ramada

**Mais Informação**  
*More Information*

<https://www.cm-odivelas.pt/conhecer-odivelas/locais-de-interesse>



**Chafariz na Rua Estêvão Amarante**

Morada  
Rua Estêvão Amarante, Ramada



**Coleção Visitável da Escola Profissional Agrícola D. Dinis - Paiã**

Morada  
Rua Pedro Álvares Cabral - Paiã, Pontinha



**Estação Arqueológica da Serra da Amoreira**



**Fonte das Fontainhas**

Morada  
Rua das Fontainhas, Caneças



**Fonte das Piçarras**

Morada  
Rua Pedro Álvares Cabral/Rua do Sr. Roubado, Odivelas



**Fonte de Castelo de Vide**

Morada  
Quinta de Castelo de Vide  
Acesso pela Rua das Fontainhas, Caneças



**O "Velho Mirante"**

Morada  
Rua de Santo Eloy, Pontinha



**Padrão do Senhor Roubado**

Morada  
Rua Pedro Álvares Cabral/Rua do Sr. Roubado, Odivelas



**Posto de Comando do MFA**

Morada  
QUARTEL DA PONTINHA, Av. do Regimento de Engenharia n.º 1 - 1675-103 Pontinha

**Mais Informação**  
*More Information*

<https://www.cm-odivelas.pt/conhecer-odivelas/locais-de-interesse>



**Praça Dr. Manuel de Arriaga**

Morada  
Largo Vieira Caldas, Caneças



**Quinta da Memória**

Morada  
Rua Guilherme Gomes Fernandes, Quinta da Memória, 2675-372 Odivelas



**Quinta das Águas Férreas**

Morada  
Vale de Nogueira, Caneças



**Quinta do Espírito Santo - Palacete do Século XVIII**

Morada  
Rua Dr. Alexandre Braga, Odivelas



**Quinta dos Sete Castelos**

Morada  
Quinta dos Sete Castelos, Póvoa de Santo Adrião



**Vilas operárias no Olival Basto**

Morada  
Rua Angola, Olival Basto



**Fonte dos Castanheiros**

Morada  
Rua dos Castanheiros, Caneças



**Fonte dos Passarinhos**

Morada



**Igreja da Sagrada Família - Pontinha**

Morada  
Bairro Social Dr. Máio Madeira, Pontinha.



**Igreja Matriz da Póvoa de Santo Adrião**

Morada  
Rua da Igreja Póvoa de Santo Adrião, Póvoa de Santo Adrião



**Igreja Matriz de Caneças**

Morada



**Igreja Matriz de Odivelas**

Morada  
Rua Alberto Monteiro, 2675-415 Odivelas



**Jardim Chafariz D'El Rei**

Morada  
Rua Almirante Gago Coutinho, Póvoa de Santo Adrião



**Jardim do Largo D. Dinis**

Morada  
Largo D. Dinis, Odivelas



**Largo D. Dinis**

Morada  
Largo D. Dinis, Odivelas



**Aquaduto das Águas Livres**

Morada  
Freguesia de Caneças



**Biblioteca Municipal D. Dinis**

Morada  
Rua Guilherme Gomes Fernandes (Largo Nossa Senhora do Carmo), 2675-327 Odivelas



**Biblioteca Municipal D. Dinis (Polo da Pontinha)**

Morada  
Rua Heróis de Mucuba, Piso -1, Loja 206, 1675-024 Pontinha



**Biblioteca Municipal D. Dinis (Polo de Caneças)**

Morada  
Rua Fonte dos Castanheiros, n.º 7 B, Loja A, 1685-577 Caneças



**Casal de Sant'Ana**

Morada  
Rua Bento de Jesus Caraça, Ramada.



**Centro Cultural Malaposta**

Morada  
Rua Angola, 2620-492 OLIVAL BASTO



**Centro de Exposições de Odivelas**

Morada  
Rua Fernão Lopes, 2675-348 Odivelas (Dunto aos Paços do Concelho - Quinta da Memória)



**Chafariz do Largo da Infância**

Morada  
Largo da Infância, Caneças



**Chafariz do Largo D. Dinis**

**Mais Informação**  
*More Information*

<https://www.cm-odivelas.pt/conhecer-odivelas/locais-de-interesse>

BEM-VINDO(A) AO ISCE  
WELCOME TO ISCE