

## MENTORES MENTORS



Rita Anastácio  
Aconselhamento  
Counselling  
Mentoria Mentoring



Susana Domingos  
Coaching  
Saúde e Bem-estar  
Health and wellness



Paula Almeida  
Apoio Jurídico Legal Support  
Mentoria Mentoring

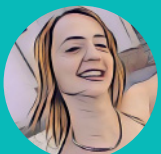


Rosa Nico  
Apoio Logístico estudante  
Student Logistic Support  
Aconselhamento Counselling



Inês Dias  
Apoio Logístico estudante  
Student Logistic Support  
Aconselhamento Counselling

## APOIOSUPPORT



Tânia Matos  
Apoio logístico WPOC  
Logistic Support  
Comunicação Communication

CONECTA-TE CONNECT YOURSELF

#AquiNuncaEstasSozinho

#HereYouAreNeverAlone

## CONTACTOS CONTACTS

**Tomar** - Espaço WPOC no Campus do IPT  
WPOC space on IPT Campus

**Abrantes** - Edifício Principal ESTA  
ESTA Main Building

Vem ter connosco ou solicita um mentor em:  
Come and talk to us or request a mentor at:

**e-mail:** [mentor@wpoc.ipt.pt](mailto:mentor@wpoc.ipt.pt)

**website:** [wpoc.ipt.pt](http://wpoc.ipt.pt)

Junta-te ao Grupo WPOC na App Telegram  
Join the WPOC Group on the Telegram App

**Link:** [t.me/Wpoc\\_IPT](https://t.me/Wpoc_IPT) (pesquisar por/search Grupo Wpoc)

## SUPPORT GROUP



**wpoc.ipt**

Telegram App > [t.me/Wpoc\\_IPT](https://t.me/Wpoc_IPT)



Instituto Politécnico de Tomar

**wpoc.ipt**

World Point  
of Contact







## SOBRE ABOUT WPOC

O espaço World Point of Contact (WPOC) visa apoiar, integrar e acompanhar o aluno no seu percurso académico.

Aqui tens um grupo de mentores que estão disponíveis para te acompanhar, sem complicações, sem burocracias.

Tal como não existe apenas um caminho para se chegar a algum lugar, existem também diferentes formas de promover o crescimento pessoal e o bem-estar. Estamos disponíveis para te acompanhar num processo para facilitar a tua integração, o teu crescimento, o teu desenvolvimento.

Estar longe de casa, da família, do país, pode ser um desafio! Queremos acompanhar-te nesta nova jornada, ajudar-te a criar novos amigos, uma rede de apoio logístico, emocional e informal, procurando promover o teu crescimento pessoal, ajudar a superar as tuas limitações e alcançar os teus objetivos.

Podemos desenvolver conversas e debates acerca de assuntos que consideres pertinentes, desenvolvendo segurança emocional para pensar e agir, proporcionar ainda um espaço de co-criação e partilha, para alunos nacionais e internacionais.

### **Conta conosco. Contamos contigo!**

*The World Point of Contact (WPOC) space aims to support, integrate and guide the student throughout the period of study.*

*Here you have a group of mentors who are available to support you, without complications, without bureaucracy.*

*Just as there is not only one way to get somewhere, there are also different ways to promote personal growth and well-being. We are available to support you in a process that will facilitate your integration, your growth, your development.*

*Being away from home, family, country can be a challenge! We*

*want to support you on this new journey, help you make new friends, provide a network of logistical, emotional and informal support, seeking to promote your personal growth, help to overcome your limitations and achieve your goals.*

*We can develop conversations and debates on subjects that you consider pertinent, promoting emotional security to think and act, also providing a space for co-creation and sharing, for national and international students.*

***You can count on us. We count on you!***

### **VALORES VALUES**

Valorizar o aluno, fomentar o espírito de equipa, inspirar e sermos inspirados, cooperar e partilhar, porque juntos somos mesmo mais fortes!

*Valuing the student, fostering team spirit, inspiring and being inspired, cooperating and sharing, because together we are even stronger!*

### **ONDE ESTAMOS WHERE ARE WE**

Tomar: No campus do IPT, ao lado da reprografia.

*Tomar: On the IPT campus, next to the the printing and photocopying room*

Abrantes: No edifício principal ESTA

*Abrantes: In the ESTA main building*

Poderás marcar com um mentor à tua escolha, também podes estar neste espaço com os teus colegas em projetos de co-criação.

*You can book with a mentor of your choice, you can also be in this space with your colleagues on co-creation projects*

Sala de apoio personalizado.

*Personalised support room.*

Espaço de debate.

*Debate space.*

### **QUEREMOS ESCUTAR-TE WE WANT TO LISTEN TO YOU**

Há momentos em que nos sentimos sozinhos ou simplesmente precisamos de um "irmão mais velho", daqueles que sabem dar conselhos, ou apenas que nos saibam escutar... Aqui podes escolher um dos mentores, nem que seja só para desabafar.

*There are times when we feel alone or simply need an "older brother", one who knows how to give advice, or just who knows how to listen ...*

*Here you can choose one of the mentors, if only to vent.*

### **DIFICULDADES QUE PODES SENTIR DIFFICULTIES YOU MAY EXPERIENCE**

- Tu ou a tua família tem uma dificuldade jurídica?  
*Do you or your family have a legal problem?*
- Não tens conseguido gerir o gastos e estás 15 dias a comer sopa para esticar a carteira?  
*Have you been unable to control spending and have been eating soup for 15 days to stretch your pocket-money?*
- Não sabes como abrir uma conta bancária em Portugal ou aceder a outros serviços?  
*Don't know how to open a bank account in Portugal or access other services?*
- Lutas com a tua saúde mental?  
*Do you struggle with your mental health?*
- Sentes-te desmotivado com o teu curso?  
*Do you feel unmotivated about your course?*
- Não sabes como organizar o teu estudo?  
*Don't know how to organize your study?*
- Gostarias de contribuir mais para a tua comunidade e não sabes como?  
*Would you like to contribute more to your community and do not know how?*

### **PROCURA-NOS PARA SEARCH US TO:**

- Apoio Psicopedagógico *Psychopedagogical Support*
- Aconselhamento Jurídico *Legal Advice*
- Sessões de Coaching *Coaching Sessions*
- Aconselhamento *Counselling*
- Apoio Logístico *Logistic Support*
- Apoio na Saúde Mental e Bem Estar *Mental Health and Wellness support*
- Orientação Educativa *Educational Guidance*