



**INOPOL Academia
de Empreendedorismo**
Politécnico de Coimbra

Trilhos

Ativa o teu futuro!

Ano Letivo 2025/2026

Índice

1. A origem.....	3
2. A missão	4
3. O impacto previsto.....	4
4. A equipa.....	4
5. A estrutura do programa	5
7. Como fazer parte?	6

1. A origem

O programa Trilhos é um **programa de enriquecimento e desenvolvimento de competências para a empregabilidade, que visa potenciar o talento dos estudantes e recém-diplomados (até 18 meses) do Politécnico de Coimbra e contribuir para uma melhor integração e desempenho dos jovens no mercado de trabalho.**

O Trilhos é uma iniciativa do INOPOL Academia de Empreendedorismo e será implementado em todas as Unidades Orgânicas de Ensino (UOE) do Politécnico de Coimbra.

Enquadrando o conceito de empregabilidade, adotamos a definição proposta por Yorke (2006): “um conjunto de realizações - competências, conhecimentos e atributos pessoais - que conferem aos indivíduos maior probabilidade de obterem um emprego e de serem bem-sucedidos nas profissões escolhidas, com benefícios para os diplomados, para o mercado de trabalho, para a comunidade e para a economia”.

Estudos da Organização Internacional do Trabalho revelam como a COVID-19 foi devastadora para a empregabilidade dos jovens, exacerbando os problemas e desafios já existentes. Embora a taxa de empregabilidade jovem já se encontre em fase de recuperação, o mundo do trabalho sofreu profundas alterações. Estas alterações trazem novas oportunidades, mas também novos desafios! Além da reconhecida e preexistente lacuna de competências transversais que os diplomados necessitam ter para serem bem-sucedidos no mercado de trabalho, surgem novos desafios decorrentes da atual turbulência económico-social.

Assim, **há que capacitar os jovens para um mundo do trabalho cada vez mais desafiante, não apenas na perspetiva da sua integração profissional, mas também na perspetiva da adaptabilidade e flexibilidade necessárias para prosperar.**

É neste contexto que surge o programa Trilhos, que pretende estimular o investimento dos estudantes e diplomados do Politécnico de Coimbra em atividades que, numa perspetiva imediata, enriquecem as suas experiências académicas, os seus perfis profissionais, e potenciam a sua inserção e sucesso no mercado de trabalho. E numa perspetiva de médio e longo prazo, produzem um efeito cumulativo que se refletirá na sua capacidade de autogestão das suas carreiras.

O Trilhos pretende dotar os estudantes e recém-diplomados com os recursos necessários para se assumirem como os pilotos do seu desenvolvimento profissional ao longo da carreira, capacitando-os para conseguir o primeiro emprego, manter o emprego, progredir no trabalho, lidar com a mudança, mudar de emprego, e lidar com transições profissionais.

O programa Trilhos foi desenhado com base:

- Na experiência acumulada nas edições anteriores do programa.
- Nas recomendações e boas práticas emanadas pelas organizações internacionais que estabelecem as bases para a regulamentação do trabalho (nomeadamente a Organização Internacional do Trabalho e a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico).
- Em evidência científica nos domínios da empregabilidade e ciências do comportamento.
- Na recolha dos *insights* de diversos *stakeholders*, nomeadamente, participantes anteriores no Trilhos, representantes das Associações de Estudantes, e Técnicos de empregabilidade das UOE.

2. A missão

Contribuir para mobilizar, empoderar e orientar os estudantes e recém-diplomados do Politécnico de Coimbra na ativação dos seus recursos internos e competências, para que potenciem o seu nível de empregabilidade, através da dinamização de um ecossistema de atividades estruturadas, de carácter universal e acesso gratuito.

3. O impacto previsto

A nível individual:

- Melhorar a empregabilidade dos participantes.
- Desenvolver a capacidade de adaptação dos estudantes e futuros profissionais a novos contextos e exigências.
- Promover o desenvolvimento das *core work skills*, que são fundamentais para ter sucesso no mundo do trabalho.
- Desenvolver o autoconhecimento, promover tomadas de decisão esclarecidas e facilitar a construção de identidade profissional.
- Promover a abordagem ao mercado de trabalho de forma empoderada e confiante.

4. A equipa

Liderança

Pedro Pina

Gestão & Coordenação

Letícia Santos

Lara Portugal

trilhos@ipc.pt

Representantes Trilhos nas Unidades Orgânicas de Ensino

[em atualização]

ESAC

Helena Pinto

Maria João Barroca

Ana Patrícia Amaral

ESTGOH

Ana Silva

Carla David Reis

Ana Cristina Leal

ISCAC

Fátima Ferreira

Paulo Pinto Soares

Beatriz Almeida

ESEC

Mariana Martins

Ana Rita Pereira

Alexandra Leandro

Patrícia Nunes

ESTeSC

Carolina Moutinho

Mário Monteiro

Emanuel Silva

ISEC

Jorge Oliveira

Rui Rodrigues

5. A estrutura do programa

O programa Trilhos é um ecossistema de atividades agregadas em torno da missão Trilhos.

Selecionou-se um portefólio de atividades de caráter universal e de acesso gratuito, cujos objetivos e benefícios estão alinhados com a essência do programa Trilhos.

As atividades estão organizadas em 3 *clusters*, de acordo com a predominância das competências que desenvolvem e do seu objetivo (a cada *cluster* foi atribuída uma cor para facilitar a navegação no programa).

Os 3 *clusters* são:

- Atividades de Posicionamento e Apresentação Profissional (azul).
- Atividades de Desenvolvimento de Competências Transversais (laranja).
- Atividades de Aproximação ao Mercado de Trabalho (verde).

O participante tem ainda o acolhimento e suporte da equipa Trilhos, através das **sessões de acolhimento *Primeiros Passos Trilhos*** - destinam-se aos estudantes e recém-diplomados que vão participar no programa Trilhos pela primeira vez. A equipa Trilhos faz o acolhimento pessoal dos participantes no programa, apresenta o programa, esclarece dúvidas e orienta para a participação nas atividades. Acontecem presencialmente e online.

6. Os *clusters* de atividades

POSICIONAMENTO E APRESENTAÇÃO PROFISSIONAL

As atividades de **posicionamento e apresentação profissional** [*cluster* azul], **pretendem empoderar os estudantes e recém-diplomados na forma como posicionam, apresentam e comunicam o seu perfil ao mundo do trabalho.**

Podem interessar aos que pretendem conseguir o seu primeiro emprego, mas também aos que pretendem ponderar as suas opções profissionais, e aos que pretendam envolver-se em atividades que implicam processos de seleção (como voluntariado, estágios, etc.).

Estas atividades potenciam o desenvolvimento de autoconsciência e autoconhecimento, a tomada de decisão profissional, a capacidade de identificar as suas próprias competências, e a capacidade de apresentar as suas competências de forma ajustada e competitiva, escolhendo e usando as ferramentas mais eficazes para apresentação de perfil.

Compreendem:

- Webinares e workshops sobre procura de emprego/estágio, e aconselhamento de carreira.
- Cursos online sobre procura de emprego/estágio e preparação para abordagem ao mercado de trabalho.
- Aconselhamento de Carreira Individualizado.

COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS

As atividades que promovem **as competências transversais** [*cluster laranja*], **pretendem proporcionar o desenvolvimento de *core work skills*, críticas para o sucesso no mercado de trabalho**: competências socio emocionais, pensamento sistémico e criativo, comunicação e escuta, competências para a sustentabilidade, competências digitais, autocontrolo e disciplina, metacognição, bem-estar e saúde psicológica, inovação, empreendedorismo, entre outras.

Estas competências, além de robustecer as competências técnicas, são essenciais para a aprendizagem e adaptabilidade ao longo da vida. Desenvolvem-se de forma mais sustentável através de atividades experienciais e ativas que encorajam a comunicação e relação interpessoais.

Compreendem:

- Workshops diversos que compreendem temas como a literacia psicológica e a literacia financeira.
- Programa Poliempreeende (Oficinas E).
- Atividades de voluntariado ambiental.
- Webinars Dose Dupla sobre temas de inovação, empreendedorismo, valorização do conhecimento e empregabilidade.
- Atividades de voluntariado.

APROXIMAÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO

As atividades que **proporcionam uma aproximação ao mercado de trabalho** [*cluster verde*], **pretendem criar condições para colocar o estudante e recém-diplomados em interação com empregadores, profissionais com experiência, e contextos de aplicação prática dos seus conhecimentos.**

Nestas atividades os participantes têm oportunidade de construir um conjunto de vivências que serão valorizadas pelo mercado de trabalho. São atividades que permitem a reflexão, utilização e uso dos conhecimentos técnicos e de competências transversais, potenciando o seu desenvolvimento e empregabilidade.

Compreendem:

- Job Summit IPC & Science2Business.
- Feiras de Emprego das UOE.
- Programa de *Job Shadowing*.
- Programa Poliempreeende (Oficinas E2).
- Concurso StepIN – Atividades de Imersão e Experimentação.

7. Como fazer parte?

Os estudantes e recém-diplomados interessados em **participar no programa Trilhos** têm de:

- Fazer a inscrição no programa [aqui](#).

A participação nas atividades pode estar sujeita a determinado número de vagas, condição que será informada, assim como os critérios para seriação de inscrições.