



INOPOL Academia  
de Empreendedorismo  
Politécnico de Coimbra



An aerial photograph showing a winding asphalt road through a dense forest. The trees are a mix of green and yellow, suggesting autumn. The road curves elegantly through the landscape, with sunlight reflecting off its surface at certain points.

# 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 caráter 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](mailto: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 experenciais e ativas que encorajam a comunicação e relação interpessoais.

Compreendem:

- Workshops diversos que compreendem temas como a literacia psicológica e a literacia financeira.
- Programa Poliempreende (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 Poliempreende (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.