

Abril 2025

NEWSLETTER



— ESTIEM LOCAL GROUP AVEIRO —

Bem-vindos a mais uma edição da tão adorada newsletter do LG Aveiro!!

Sabemos que esperaste muito para saber um pouco mais do que andamos a fazer nos últimos 3 meses. Por isso, nesta edição, trazemos-te um pequeno recap dos nossos eventos passados.

Mas há mais! Como já estás habituado, trazemos-te um tema bastante atual, transversal a toda a Europa (prometemos que vais querer ler até ao fim).

E para os que ainda não pegaram nos livros este semestre, apesar dele já ter começado há algum tempo, trazemos-te ainda dicas infalíveis para rentabilizar o teu estudo ao máximo! Está na hora de te sentares para desfrutar da nossa edição de primavera. Boa leitura!



ÍNDICE

LEAN SIX SIGMA

03

PACTO VERDE EUROPEU

05

ECONOMIA CIRCULAR

07

SUSTENTABILIDADE

10

AVEIRO ACROSS EUROPE

12

DO ESTUDO À AÇÃO

13

EUROPE 3D

17



O **Lean Six Sigma - Green Belt Course** é um dos nossos eventos “do costume” e, sendo assim, este mandato o LSS teve lugar na Universidade de Aveiro nos dias 4 a 8 de dezembro.



Falando um pouco do conceito do evento (para quem não participou), este consiste num curso que combina conceitos do **Lean Manufacturing** (focado na eliminação de desperdícios) com as **ferramentas do Six Sigma** (focadas na melhoria da qualidade de processos).

O programa do curso combina a teoria com a prática através de projetos reais, ajudando a consolidar o conhecimento e obtendo resultados tangíveis de melhorias. Para além disso, o LSS proporciona a todos os seus participantes um **certificado valorizado internacionalmente!**



Relembramos que o LSS é um evento anual do nosso LG e, por isso, tu que ainda não fizeste o curso, não te preocupes! Para o ano há mais!

Trazemos-te então **6 vantagens** que tu, futuro EGI, poderás encontrar| ao fazer o LSS:

1. Desenvolvimento de hard skills;
2. Aumento da rede de contactos;
3. Simulação de cenários reais;
4. Reconhecimento internacional;
5. Apoio personalizado durante o curso;
6. Certificado altamente valorizado no início de carreira.



Falando do LSS deste ano, este foi, como sempre, **um sucesso**, contando como **Project Leader** a nossa querida **Ana Luís**, que fez um sublime e marcante trabalho! Desde as sessões de aprendizagem de excelência até aos coffee breaks deliciosos, o LSS 2024 vai ficar para sempre na nossa memória.



Contámos com mais de 20 participantes, com o **Bernardo Pinto** como nosso Head Instructor e como instrutores a **Cassilda Silva**, a **Lara Fernandes**, o **Francisco Picoto** e o **João Cardoso**. Digamos que tivemos um plantel inigualável!

Achamos que não há nada mais relevante que “ouvir” testemunhos de pessoas que estiveram diretamente envolvidas neste evento e, por isso, trazemos-te esta aba:

TESTEMUNHO

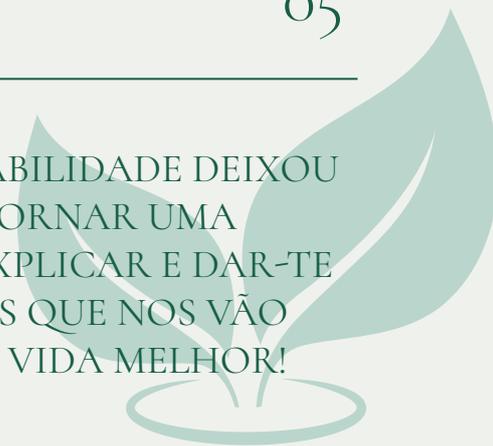
Considero que o papel de um EGI passa muito por pensar de forma crítica, encontrar o melhor caminho para a eficiência, fazer muito com pouco. E para que possamos fazer a diferença no mundo, é preciso agir, é preciso experienciar.

O LSS traz-nos exatamente isso. Um curso onde a teoria e a prática são combinadas na perfeição, onde podemos realmente olhar para um processo, analisá-lo e encontrar melhorias de forma a o tornar mais eficiente. Senti que foi uma mais valia para mim enquanto estudante, aprendi várias técnicas e metodologias essenciais para o bom desempenho do papel de um EGI. Penso também que a parte prática está muito bem explorada onde cada um de nós consegue ver aplicabilidade imediata nos conhecimentos que aprendemos nos curso, e sem dúvida que serão bastante importantes para o mercado de trabalho.

Mariana Bizarro, 3º ano EGI

Aos estudantes que já realizaram o LSS connosco, obrigada por confiarem em nós e, aos estudantes que ainda não tiveram a mesma oportunidade, não deixem escapar para o ano!
Venham aprender com a ESTIEM!

COMO SABES, NOS ÚLTIMOS ANOS, A SUSTENTABILIDADE DEIXOU DE SER UM TEMA SECUNDÁRIO PARA SE TORNAR UMA PRIORIDADE GLOBAL. NESTA ABA VAMOS-TE EXPLICAR E DAR-TE A CONHECER DOIS MODELOS SUSTENTÁVEIS QUE NOS VÃO AJUDAR NUM FUTURO PRÓXIMO A TER UMA VIDA MELHOR!



Começando pelo

PACTO VERDE EUROPEU

este é uma estratégia criada pela União Europeia para enfrentar as mudanças climáticas, proteger o meio ambiente e construir uma economia mais sustentável e eficiente. Não é apenas um acordo para um melhor futuro ambiental; é um modelo para reformular a forma como vivemos, pensamos e consumimos.

ALGUMAS ESTRATÉGIAS QUE OS GOVERNOS EUROPEUS ESTÃO GRADUALMENTE A TENTAR IMPLEMENTAR SÃO:

- Criar novas leis para proteger as florestas;
- Incentivar práticas agrícolas sustentáveis;
- Estabelecer uma economia circular (zero desperdícios);
- Reciclar os resíduos criados;
- Apoiar a mobilidade sustentável.

PUXANDO O BICHINHO DO SABER DO NOSSO CURSO, A NÍVEL INDUSTRIAL, O PRINCIPAL OBJETIVO É TORNAR AS FÁBRICAS TOTALMENTE SUSTENTÁVEIS. COMO?

- Otimizando cada processo, de modo a minimizar desperdícios e maximizar eficiência;
- Fomentando a utilização de ideais Lean;
- Incentivando à transição para uma Indústria 4.0 - reduz emissões, melhora a produtividade e poupa dinheiro.

Sabemos que não há nada melhor para comprovar uma teoria do que casos práticos palpáveis de melhoria. Assim, trazemos-te exemplos de marcas e cidades que aplicaram o pacto verde na prática:

H&M, que através do uso de materiais reciclados e do programa “Take Back” (onde os consumidores devolvem roupas antigas), a marca não só reduz resíduos como também as suas emissões.

Siemens, que através da digitalização e automação, está a transformar a sua indústria com fábricas que utilizam menos energia e materiais.

Tesla, que para além da inovação nos veículos elétricos, investe em tecnologias de armazenamento de energia renovável.

Amsterdão e Copenhaga, onde o uso da bicicleta já ultrapassou o do carro!



Sabias que quase 75% das emissões de gases com efeito de estufa na UE vêm da produção de energia e do transporte?

Sabias que a União Europeia quer que a **Europa seja o primeiro continente** neutro em carbono até 2050? Será que, comparando com 1990, vamos conseguir reduzir as emissões em pelo menos 55% até 2030?

Sabias que o Pacto inclui o ambicioso plano de plantar 3 mil milhões de árvores até 2030?

Como já percebeste, o Pacto Verde apenas é atingível através da adoção de diversas medidas sustentáveis e, como não há um sem o outro, a **ECONOMIA CIRCULAR** vem complementar este modelo. Apresentamos-te então...

ECONOMIA CIRCULAR

O CICLO QUE NÃO TEM FIM

Esta é a economia onde nada é desperdiçado e tudo é reutilizado, reciclado ou reimaginado. Propõe uma alternativa ao tradicional sistema linear de produção e consumo que segue a lógica de "extrair, produzir, usar e descartar", trocando esta última fase para "reaproveitar".

E como funciona? Seguindo estes três princípios:

Eliminar resíduos e poluição desde a concepção – produtos são desenvolvidos de forma a minimizar desperdícios e facilitar a sua reutilização ou reciclagem.

Manter produtos e materiais em uso – Prolongar a vida útil dos produtos através de reparação e reutilização.



Regenerar sistemas naturais – Sempre que possível, os processos devem devolver à natureza mais do que retiram, promovendo a regeneração dos ecossistemas.



FALANDO ENTÃO DE EMPRESAS QUE JÁ VIVEM ESTA REALIDADE, TRAZEMOS-TE COMO EXEMPLOS:

- **IKEA**, que se comprometeu a tornar todos os seus produtos 100% circulares até 2030, usando apenas materiais reciclados ou renováveis. Além disso, implementa programas de recompra de móveis usados, permitindo que sejam revendidos ou reciclados.
- **Philips**, que em vez de venderem lâmpadas, oferecem “iluminação como um serviço”. A empresa mantém a propriedade das lâmpadas e garante que, no fim da sua vida útil, sejam recicladas ou renovadas para novos usos.
- **Apple**, que utiliza componentes reciclados em novos dispositivos, diminuindo a extração de matérias-primas.



Atualmente, usamos recursos 1,7 vezes mais rápido do que o planeta consegue repor. Em outras palavras, se todos vivessem como na Europa, precisaríamos de quase três planetas Terra para sustentar nosso estilo de vida!

Sabias que produtos feitos com materiais reciclados têm um impacto ambiental até 70% menor?



Em algumas regiões da Europa, mais de 40% do lixo já é reciclado – mas a meta é aumentar esse número para 65% até 2035!

A transição para uma economia circular não é apenas uma solução; é uma necessidade. Desde a reimaginação de produtos até à busca da eficiência energética, a ligação entre o Pacto Verde e este modelo é clara:

NADA SE PERDE, TUDO SE TRANSFORMA.



**TERMINANDO ENTÃO ESTAS TEMÁTICAS DEIXAMOS-TE ALGUNS DESAFIOS!!
ATENÇÃO: QUEREMOS PROVAS DE COMO ESTÁS COMPROMETIDO COM O
FUTURO DO PLANETA. COMPARTILHA ESTES DESAFIOS CONNOSCO!**



DESAFIO 1 - Aplica a teoria no dia-a-dia!
Antes de deitar algo fora, pensa:

Pode ser reutilizado de alguma forma?
Pode ser reciclado ou doado?
Se tivesse uma segunda vida, como seria?

Descobre como podes transformar objetos do dia-a-dia! Por exemplo, um frasco vazio depois de pintado e personalizado pode virar um porta-canetas ou aquelas calças velhas gastas no joelho podem virar uns calções!



DESAFIO 2 - Mede a tua pegada ecológica!

Através deste qr code poderás saber qual o teu impacto para com o planeta e como o podes melhorar. Neste caso, o que queremos é uma pontuação!!



**ESTÁS PRONTO PARA ABRAÇAR E FAZER PARTE DESTA
REVOLUÇÃO SUSTENTÁVEL?**

SUSTENTABILIDADE EM AÇÃO



Para complementar os temas já abordados nesta edição da newsletter, trazemos-te algumas sugestões de sites e aplicações que te vão ajudar a reduzir o desperdício e a salvar o planeta!

ECOSIA

Muda já o teu browser de pesquisa! A cada 45 pesquisas feitas, o Ecosia planta uma árvore. Temos então para ti um desafio: quantas árvores será que consegues plantar numa semana?

Too Good To Go

Milhares de refeições são desperdiçadas diariamente. Com a app Too Good To Go, podes comprar a preços reduzidos, comida que sobrou de cafés, restaurantes e supermercados.

Circular Economy Club

Este site é uma rede global de empresas e organizações que têm como propósito a economia circular. É um local ótimo para aprenderes mais sobre este conceito e participar em eventos interessantes



Se as apps e sites não te agradam tanto, não te preocupes! Também trazemos algumas ideias de ações práticas e sustentáveis que podes adotar no teu dia a dia:

Transforma um garrafão de plástico numa horta caseira

Se depois de uma festa tens garrafões vazios a ocupar espaço, por que não dar-lhes uma nova vida? Só precisas de cortar a parte superior do garrafão, colocar um pouco de terra lá dentro e plantar algumas ervas. E assim tens uma pequena horta, fácil e ecológica!

Dá uma nova utilidade a roupas velhas

Toda a gente tem uma t-shirt velha que já não usa e que está a ocupar espaço no armário. Em vez de a deitares fora, podes torná-la num saco de compras único! Aqui tens um tutorial de como o fazer: **CLICA AQUI**

AVEIRO SAILING CROSS EUROPE

Nesta edição da newsletter decidimos criar uma nova rubrica que tem como objetivo dar a conhecer as viagens que os ESTIEMers Aveirenses realizaram até ao momento.

Desta vez, contamos com o testemunho da **Leonor Rodrigues**, antiga membro do Local Group Aveiro, que embarcou numa das semanas mais épicas do ano: a Carnaval Activity Week! No final de fevereiro e início de março, Eindhoven transformou-se no palco desta festa inesquecível, prometendo diversão sem fim e... MUUUITOS bares!

Queres saber como foi?

Deixamos-te aqui a opinião de quem esteve presente:

“Há eventos que informam, outros que transformam. Este foi um dos segundos. O carnaval em Eindhoven foi uma experiência mágica e, sem dúvida, das semanas mais marcantes a nível pessoal. Nesta Activity Week conheci culturas diferentes e por uma semana fui holandesa - desde a gastronomia ao andar de bicicleta 24/7.

Tive a oportunidade de reencontrar amigos e, de igual modo, criei novos laços com pessoas com quem ainda falo diariamente. Foi também uma semana de descoberta pessoal e permitiu-me reanimar o meu bichinho ESTIEMer, que já me deu tanto e ainda tem muito para dar.



LEONOR RODRIGUES

Para mim, estes dias foram a prova que a ESTIEM é uma família e é tão bom ter uma casa em pontos distintos da Europa! Posso afirmar com toda a certeza que a Leonor que voltou a Portugal é uma pessoa diferente e deixou também um pouco de si em Eindhoven. Para o ano estou lá outra vez ”



COMO AUMENTAR A PRODUTIVIDADE

Se és estudante de certeza que já sentiste que passas horas a estudar, mas sem ver grandes resultados. O problema pode não ser a falta de esforço, mas sim a forma como organizas o teu tempo e aplicas o que aprendes. Aqui, vais descobrir algumas dicas de como transformar o teu estudo em ação e como aumentar a tua produtividade deixando o stress de parte.



Aprende menos, Aplica Mais

Um dos erros mais comuns é tentar absorver toda a matéria sem realmente a pôr em prática. Em vez de leres páginas e páginas de teoria sem parar, experimenta a aprendizagem ativa:

- Resume os conceitos-chave e explica-os em voz alta.
- Ensina o conteúdo a um amigo (ou finge que estás a ensinar a uma turma!).
- Faz exercícios práticos para testar o que aprendeste.

Usa a Técnica Pomodoro

Focar-te durante horas seguidas pode ser exaustivo e contraproducente. A técnica Pomodoro ajuda-te a manter a concentração sem te cansares tão facilmente.

Como funciona?

Escolhe uma tarefa

Define um cronómetro para 25 minutos e trabalha sem distrações

Faz uma pausa de 5 minutos

Repete este ciclo quatro vezes e depois faz uma pausa maior

Este método evita a procrastinação e mantém o cérebro fresco para continuar a aprender!

PRODUTIVIDADE?

Esquece o Perfeccionismo

Passamos demasiado tempo a tentar que tudo fique perfeito, e isso só atrasa o nosso progresso. Em vez disso, adota a mentalidade de melhoria contínua:



- Define prazos realistas para cada tarefa.
- Foca-te no essencial e não te percas em detalhes.
- Lembra-te: errar faz parte do processo de aprendizagem!

Usa Ferramentas para te Organizares

Manter um plano bem estruturado pode fazer toda a diferença. Aqui tens algumas ferramentas que te podem ajudar:



- ☉ **Notion** ou **Evernote** para organizares os teus apontamentos.
- ☉ **Google Calendar** ou **Trello** para planeares tarefas e prazos.
- ☉ **Forest** ou **Freedom** para evitares distrações no telemóvel!

Cuida do Teu Bem-Estar

Produtividade não significa estudar sem parar. Para manteres um desempenho consistente, é essencial cuidares de ti:

- ☉ Dorme bem e mantém uma rotina de sono regular.
- ☉ Faz exercício físico para manteres a energia em alta.
- ☉ Reserva tempo para relaxar e evitar o esgotamento mental.

LEMBRA-TE

A produtividade não se trata de estudar mais, mas de estudar melhor. Pequenas mudanças na tua rotina podem ter um impacto enorme nos teus resultados. Experimenta estas estratégias e descobre quais funcionam melhor para ti. Afinal, estudar de forma inteligente vale muito mais do que passar horas a olhar para os livros!

DIZ ADEUS À PROCASTINAÇÃO

Se és uma pessoa distraída e procrastinadora e que não arranja motivação para fazer as suas tarefas, estes sites vão te ajudar a mudar:

Rescue

Este site ajuda-te a descobrir onde é que costumavas gastar o teu tempo no computador e cria relatórios sobre a tua produtividade e como podes melhorar a tua gestão de tempo.

StickK

O StickK é só para quem é realmente comprometido! Define objetivos e compromete-te publicamente a alcançá-los. Se falhares, terás de enfrentar diversas consequências, como fazer exercício físico extra, ou até mesmo doar a uma causa que não gostas.

Habitica

Para aqueles que gostam de jogos, este site é ideal para vocês! O Habitica torna as tuas tarefas num jogo, onde ganhas pontos e avanças de nível, sempre que cumprires os objetivos definidos.

QUAL É O TEU ESTILO DE ESTUDO?

Não sabes qual é o teu estilo de estudo? Este quiz vai ajudar-te a descobrir a forma mais eficaz de estudar de acordo com as tuas preferências e hábitos! Responde às perguntas para descobrires o que te representa e aprende a estudar de forma mais eficaz.

1. Quando estudas para um exame, como te costumavas preparar?

- a) Planeio tudo com antecedência, faço listas e calendários para organizar o meu estudo.
- b) Espero até o último momento, e depois estudo intensamente.
- c) Estudo de forma descontraída, sem grandes planos, mas focando-me no essencial.

2. O que te motiva mais?

- a) Ter um plano claro e metas bem definidas.
- b) A pressão de estar perto da deadline.
- c) O prazer de aprender sem pressões externas.

3. Como lidas com distrações enquanto estudas?

- a) Tento eliminar todas as distrações antes de começar, como colocar o telemóvel o mais longe possível.
- b) Distraio-me facilmente, mas também consigo focar-me rapidamente quando necessário.
- c) Deixo as distrações acontecerem, mas tento estudar enquanto lido com elas.

4. Como é que organizas o teu material de estudo?

- a) Sou muito organizado e tenho tudo no lugar. Uso vários recursos, como resumos, fichas e anotações.
- b) O material está todo desorganizado, mas consigo encontrar o que preciso.
- c) Eu gosto de estudar sem recursos extra, apenas com o que está na minha cabeça e não faço grandes anotações.

5. Quando terminas o estudo, como te sentes no final?

- a) Sinto-me preparado e satisfeito, pois segui o plano que defini.
- b) Sinto-me exausto e, por vezes, ansioso.
- c) Sinto-me confortável, embora costumo ter a sensação de que ainda tenho coisas para fazer.

RESULTADOS

Maioria A: O teu estilo de estudo é altamente organizado e a consistência é o teu maior aliado! Sabe que a chave para manter o teu foco está em rever constantemente a tua lista e garantir que equilibras bem as horas de estudo com as pausas. Para melhorares, tenta ser mais flexível no teu estudo, de maneira a evitares o esgotamento.

Maioria B: A pressão do tempo é o que te move! Mas não te esqueças que procrastinar pode criar mais stress do que o que necessitas para estudar. A técnica Pomodoro, falada anteriormente, pode ser um excelente método para te ajudar a gerir melhor o teu tempo e aumentar a tua concentração.

Maioria C: Estudas de forma mais tranquila e relaxada, reduzindo assim o teu stress! No entanto, é importante criares alguma organização. Podes tentar fazer resumos ou flashcards, com o objetivo de te tornares mais eficiente e memorizar melhor o que é necessário.

EUROPE 3D AVEIRO 2025



E para encerrar mais uma edição da newsletter em grande, nada melhor que recordar o nosso último evento, o Europe 3D!

Este evento, realizado entre os dias 19 e 25 de fevereiro, reuniu participantes de diversos países e proporcionou uma imersão completa na cultura, economia e política portuguesa através de workshops, city tours, atividades dinâmicas e momentos de convívio memoráveis.

A semana começou com sessões de integração e workshops envolventes. Desde debates sobre a presença de Portugal na União Europeia até uma sessão interativa sobre como iniciar um negócio no país, os participantes tiveram a oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos e desenvolver novas perspetivas sobre a realidade portuguesa.

O workshop sobre comidas típicas, combinado com a sessão de wine tasting, foi um dos momentos mais aguardados, onde os estudantes puderam experimentar sabores autênticos e compreender a importância do vinho na cultura portuguesa.

As city tours a Aveiro e ao Porto foram outro destaque do evento. Em Aveiro, os participantes navegaram pelos canais a bordo dos tradicionais moliceiros e provaram as famosas iguarias locais. No Porto, exploraram a cidade histórica, com direito a visitas a locais icónicos e um jantar com o prato típico: a irresistível francesinha.



Os momentos de lazer também marcaram a semana, com jogos tradicionais na praia e dinâmicas de grupo que fortaleceram os laços entre os participantes. A International Night foi um sucesso absoluto, permitindo uma troca cultural vibrante onde cada participante apresentou a gastronomia e tradições do seu país. Para encerrar a semana em grande estilo, o Gala Dinner reuniu todos numa noite de celebração e convívio.

O Europe 3D Portugal foi uma experiência enriquecedora e memorável para todos os envolvidos. Entre workshops inspiradores, city tours inesquecíveis e momentos de convívio únicos, o evento destacou-se como uma oportunidade imperdível para conectar estudantes de toda a Europa e celebrar a diversidade cultural.

“This was my first event as a participant yet I'm sure it will always be in my top 3. I miss Aveiro already and miss the friends I've made even more. I feel like this was a "once in a lifetime" experience because I got the chance to see how life would be if I was a Portuguese college student. It was amazing to learn this much about Portugal in just one week. Lg Aveiro is clearly one of the best and I think attending an event organised by Lg Aveiro must be on every Estiemer's bucket list.”

PELIN ORTZURK



ANDRÉ DELIMBEUF



“Quando vi a primeira publicação da ESTIEM sobre o Europe 3D no Instagram, fiquei logo curioso. A política e a economia são áreas que sempre me despertaram interesse, e quando abriram vagas para membros externos na organização, nem hesitei em me candidatar.

A preparação para o evento foi desafiante, eram sete dias intensos, com participantes de diferentes culturas e costumes. Tivemos de prestar atenção a todos os detalhes, desde as atividades até às refeições e coffee breaks, para garantir que tudo corria bem.

Durante a semana do evento, foi cansativo, sem dúvida, mas também foi incrivelmente divertido e enriquecedor a nível cultural. Conhecer os participantes, perceber as suas perspetivas sobre temas tão diversos, aprender sobre as tradições dos seus países e até algumas expressões típicas foi algo verdadeiramente especial.

No final, posso dizer que o Europe 3D não foi apenas um evento mas sim uma oportunidade para sair da minha zona de conforto e criar laços com pessoas dos vários cantos da Europa! ”

— NOSSOS PARCEIROS —

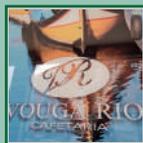
PARCERIA ANUAL

Queremos dedicar esta edição da nossa newsletter a um agradecimento especial à nossa primeira parceria anual, a Simoldes Plásticos.

Fundada em 1981, esta prestigiada empresa é uma referência na injeção de termoplásticos, com foco principal na Indústria Automóvel.



E não podíamos acabar mais uma edição da newsletter sem dar um agradecimento especial aos estabelecimentos do **comércio local**, que tornaram possível a realização do Europe 3D. A estes um grande obrigada!



COMÉRCIO LOCAL

DEIXAMOS AQUI ALGUMAS MEMÓRIAS QUE MARCARAM OS NOSSOS DOIS EVENTOS...

MEMÓRIAS





Um grande
OBRIGADO a
todos os que fizeram
parte das mesmas!

