



Guia orientador para a  
elaboração de trabalhos  
escritos em versão digital

**Dissertação**  
**Trabalho de Projeto**  
**Relatório de Estágio**

## Índice

2.º Ciclo de Estudos - <b>Dissertação, Trabalho de Projeto e Relatório de Estágio</b> .....	1
a) Conteúdos .....	2
1. Capa da tese: .....	2
2. Lombada, devendo incluir (apenas para formato impressão):.....	4
3. Página de rosto, deve incluir:.....	5
4. Agradecimentos e dedicatórias.....	7
5. Abreviaturas .....	7
6. Resumo .....	7
7. Índice e Lista de Tabelas .....	7
8. Corpo do Texto.....	8
b) Apresentação formal .....	9
1. Formato .....	9
2. Letra .....	9
3. Espaços e tabulações .....	9
5. Número de páginas.....	9
6. Paginação .....	9
7. Níveis de títulos .....	10
8. Notas de Rodapé .....	10
9. Encadernação (apenas para formato impressão).....	11
c) Citações e Referências bibliográficas.....	11

## 2.º Ciclo de Estudos

# Dissertação, Trabalho de Projeto e Relatório de Estágio

A entrega e pedido de admissão à discussão da dissertação/trabalho de projeto/relatório de estágio, são dirigidos ao Presidente do CTC e submetidos, exclusivamente, online, através da ESEPDigital.

- O estudante deverá aceder à plataforma com as suas credenciais de utilizador da ESEP;
- No canto superior esquerdo, na opção INTRODUZIR, deverá selecionar o separador “Entrega e admissão à discussão de dissertação/trabalho de projeto/relatório de estágio”;
- Na página apresentada, o estudante deverá inserir os documentos em formato PDF (dissertação/relatório de estágio/relatório de projeto), de acordo com as regras em vigor na ESEP e com a indicação de DOCUMENTO PROVISÓRIO, incluindo ainda o curriculum vitae também em formato PDF. Ambos os documentos devem estar agregados numa pasta zipada;
- Após submeter a pasta zipada com os ficheiros, deverá selecionar a opção INSERIR;
- De seguida, deverá selecionar a opção FORMULÁRIO e preencher o respetivo pedido de admissão às provas de discussão, com os dados solicitados e voltar a selecionar a opção INSERIR;
- A informação de que o seu pedido foi concluído com sucesso deverá aparecer quando concluído o processo de submissão.

Regras para a apresentação de dissertação/trabalho de projeto/relatório de estágio de natureza profissional.

## **a) Conteúdos**

### **1. Capa da tese:**

#### **1.1 Nome da Escola Superior de Enfermagem do Porto**

Tipo de Letra Trebuchet MS - MAIÚSCULAS

Tamanho letra 12

#### **1.2 Designação do Mestrado em que está inscrito**

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 12

#### **1.3 Título da dissertação/relatório de estágio**

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 12

#### **1.4 Designação do formato de trabalho entregue**

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 10

Formato de inclusão obrigatória (escolha 1 de três): Dissertação; Trabalho de projeto; Relatório de estágio.

#### **1.5 Nome do candidato**

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 10

Inclua o nome completo do candidato

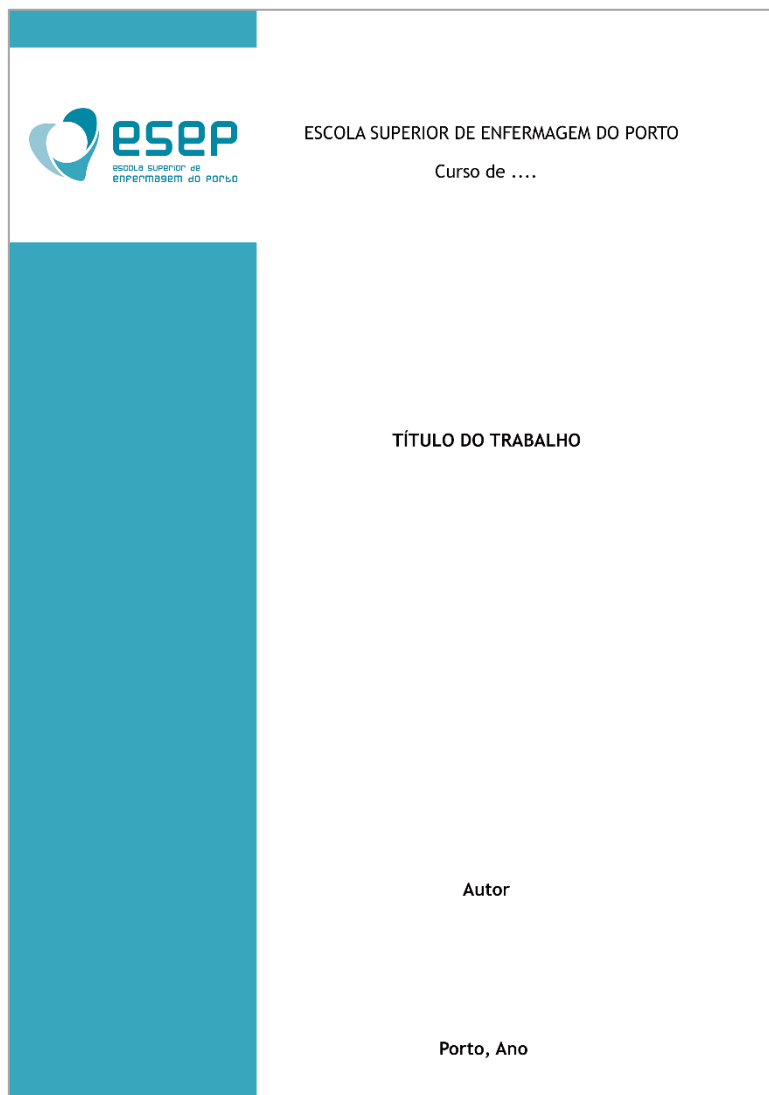
#### **1.6 Local e ano de conclusão do trabalho (ver exemplo infra).**

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 10

Poderá efetuar o *download* do modelo de capa e do logótipo reproduzido em baixo no site da ESEP, em Serviços On-line, Plataforma *Moodle*: <http://moodle.esenf.pt>.

---



The image shows a cover template for a document from the Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP). The template is enclosed in a rectangular frame. On the left side, there is a vertical teal bar. At the top left, the ESEP logo is displayed, consisting of a stylized heart shape and the text 'ESEP ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO'. To the right of the logo, the text 'ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO' is written in a smaller font. Below this, the text 'Curso de ...' is centered. Further down, the text 'TÍTULO DO TRABALHO' is centered. Below that, the text 'Autor' is centered. At the bottom, the text 'Porto, Ano' is centered.

## 2. Lombada, devendo incluir (apenas para formato impressão):

### 2.1 Nome Próprio e Sobrenome do candidato

Tipo de Letra Trebuchet MS na vertical

Tamanho letra 5

### 2.2 Título da tese

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 9



### 3. Página de rosto, deve incluir:

#### 3.1 Nome da Escola Superior de Enfermagem do Porto

Tipo de Letra Trebuchet MS - MAIÚSCULAS

Tamanho letra 11

#### 3.2 Designação do Mestrado em que está inscrito

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 11

#### 3.3 Título do trabalho (em português)

Tipo de Letra Trebuchet MS - MAIÚSCULAS

Tamanho letra 11

#### 3.4 Título do trabalho em inglês

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 10 - MAIÚSCULAS

#### 3.5 Referência

Deverá incluir a referência que se aplica ao formato de trabalho desenvolvido:

“Dissertação orientada pelo(a) Professor(a) Doutor(a) \_\_\_\_\_ e coorientada pelo Professor(a)\_\_\_\_\_”

“Trabalho de Projeto orientado pelo(a) Professor(a) Doutor(a)\_\_\_\_\_ e coorientado pelo Professor(a) \_\_\_\_\_”

“Estágio profissional de natureza profissional orientado pelo(a) Professor(a) Doutor(a)\_\_\_\_\_ e coorientado pelo Professor(a) \_\_\_\_\_”

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 10

### 3.6 Nome do candidato

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 10

Inclua o nome completo do candidato

### 3.7 Local e ano de conclusão do trabalho

Tipo de Letra Trebuchet MS

Tamanho letra 10

---

ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO

Curso de ....

TÍTULO DO TRABALHO

Orientador(es)

Autor

Porto, Ano



#### 4. Agradecimentos e dedicatórias

Cada dissertação/trabalho de projeto/relatório de estágio poderá conter uma secção de agradecimentos e/ou dedicatória, figurando em página própria, antecedendo o(s) índice(s).

#### 5. Abreviaturas

Cada dissertação/trabalho de projeto/relatório de estágio poderá conter uma secção de abreviaturas, figurando em página própria, antecedendo o(s) índice(s) e após os agradecimentos.

#### 6. Resumo

Cada dissertação/trabalho de projeto/relatório de estágio deverá conter um resumo em português e um resumo em inglês. O resumo não deve exceder 400 palavras e deve ficar circunscrito a uma página, começando na primeira linha com a palavra resumo e os parágrafos não indentados. Cada dissertação/projeto/relatório de estágio deverá conter até cinco palavras-chave em Português e em Inglês.

#### 7. Índice e Lista de Tabelas

Cada dissertação/trabalho de projeto/relatório de estágio deverá conter **Índice geral** e se necessário **Lista de Tabelas e de Figuras**

##### *Índice*

Deve indicar todos os capítulos, subcapítulos e outros subtítulos existentes na dissertação/projeto/relatório de estágio, devendo indicar o número da respetiva página, por ordem crescente.

Os capítulos e subcapítulos devem manter o aspeto gráfico associado ao seu nível (Ver Formatações > Capítulos e Subcapítulos). No índice, a distinção entre Capítulos e subcapítulos é indicada pela tabulação à esquerda: Capítulos – zero espaços; subcapítulos – 1 indentação e sucessivamente para a restante hierarquia de subtítulos relevantes.

A indicação do número de página é apresentada à direita junto à margem.

O índice deve incluir as referências bibliográficas e os anexos, separadamente e de forma discriminada, sendo obrigatória a inclusão de título de capítulo e subcapítulo a partir da **Introdução**.

### *Lista de Tabelas e de Figuras*

Deverá incluir a Lista de Tabelas e a Lista de Figuras, separadamente. Ambas as listas são primeiramente referenciadas pelos seus números, em letras maiúsculas e seguidas de dois pontos. À frente de cada referência, é apresentado o título da Tabela ou Figura tal como é apresentado no texto.

Exemplo:

#### LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Título da tabela..... 46

#### LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: Título da figura/gráfico ou outra..... 24

Calibri 11; trebuchet 10

## **8. Corpo do Texto**

Cada dissertação/projeto/relatório de estágio deverá estar organizado de forma lógica e de acordo com as indicações discutidas individualmente com o orientador do trabalho.

## b) Apresentação formal

### 1. Formato

Folha de papel branco de formato A4.

Margens superior e inferior 3 cm; margens esquerda e direita 3 cm.

### 2. Letra

Poderá escolher entre:

Trebuchet MS (10 pontos)

Calibri (11 pontos)

### 3. Espaços e tabulações

Texto base a 1,5 espaços (espaços associados a títulos e subtítulos, ver **7. Níveis de títulos**).

Notas, legendas, referências bibliográficas e citações longas a 1 espaço.

No caso de citações longas, dever-se-á indentar o parágrafo citado com 2 cm sobre a margem exterior da página, colocando a itálico o corpo de texto e seguido, entre parêntesis, o autor, ano e página).

Texto base a 1,5 espaços (espaços associados a títulos e subtítulos, ver **7. Níveis de títulos**)

Espaçamento após parágrafo de 8 pontos.

### 5. Número de páginas

80-100

### 6. Paginação

Deverá ser colocada na lateral inferior externa das páginas. A paginação inicia-se a partir da folha de rosto.

Note-se que apenas na página de **Introdução** se inicia a inclusão de numeração árabe. As páginas antes da **Introdução** poderão ter numeração romana.

A paginação termina em anexos.

## 7. Níveis de títulos

Quatro níveis hierárquicos;

Nível 1: **ALINHAMENTO À ESQUERDA EM MAIÚSCULAS E NEGRITO**

1 espaço antes do título e 2 espaços depois do título. Tamanho 12 pontos Trebuchet MS ou 13 pontos Calibri, maiúsculas

Nível 2: **Alinhamento à esquerda com a primeira letra da palavra iniciada em maiúscula e negrito**

2 espaços antes e depois deste nível de título; Tamanho 11 pontos Trebuchet MS ou 12 pontos Calibri

Nível 3: **Alinhamento à esquerda com a primeira letra da palavra iniciada em maiúscula e negrito**

2 espaços antes e depois deste nível de título; Tamanho 10 pontos Trebuchet MS ou 11 pontos Calibri

Nível 4: **Alinhamento à esquerda com a primeira letra da palavra iniciada em maiúscula e negrito**

2 espaços antes e depois deste nível de título; Tamanho 10 pontos Trebuchet MS ou 11 pontos Calibri

Nota: Entende-se como “espaços” o que corresponde ao tamanho do tipo de letra adotado no corpo do texto.

## 8. Notas de Rodapé

As notas ao texto devem ser de pé de página (e não no final do capítulo), a um espaço, devem ser escritas no tipo de letra em uso para o restante texto, com o tamanho: Trebuchet MS (8 pontos); Calibri (9 pontos); e devem ser numeradas sequencialmente dentro de cada capítulo.

## 9. Encadernação (apenas para formato impressão)

Lombada colada ou cozida.

### c) Citações e Referências bibliográficas

As normas de Citações e Referências Bibliográficas seguem as orientações do Manual de Publicação da APA, 7ª ed.

Orientações disponíveis em “Guia de trabalhos escritos” localizado no separador lateral direito da frontpage de Moodle.

#### Recomenda-se a consulta:

*American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association : the official guide to APA style (7th ed.). APA.*

*American Psychological Association. (2020). Concise guide to APA style: The official guide APA style guide for students (7th ed.). APA.*

*Bibliotecas da Universidade de Aveiro (2020). APA sétima edição: Manual para a realização de citações em texto e referências bibliográficas.*

<https://www.ua.pt/file/62230>

#### Para mais informação e apoio, consultar:

- *APA style:* <https://apastyle.apa.org/>
- *APA style tutoriais e webinars:* <https://apastyle.apa.org/instructional-aids/tutorials-webinars>