



# Relatório de Estágio Curricular Erasmus Extramus

Curso Gestão de Empresas

Autor Joel Antunes Gonçalves

Número 21994

## Entidade de Estágio

Empresa Extramus

Supervisor da Entidade de Estágio: CEO Antonio Gallo

Supervisor da Escola Superior de Gestão de Tomar: Professora Fátima Pedro

Período a que respeita o Estágio: 1 de Agosto 2022 a 26 de Outubro de 2022

Tomar, 26 de outubro de 2022

# Agradecimentos

A elaboração deste estágio não teria sido possível sem a colaboração, auxílio e empenho de diversas pessoas.

Agradeço em primeiro lugar à Professora Fátima Pedro que me apoiou na realização deste estágio e sempre esteve disponível para me auxiliar em todos os problemas que encontrei no percurso deste estágio.

Agradeço de igual forma a todos os professores que me ensinaram e sempre estiveram disponíveis para resolver todas as minhas dúvidas ao longo deste curso.

Agradeço à organização que me recebeu para a realização deste estágio pois sempre estiveram disponíveis para explicar e guiar nas tarefas que tive de realizar e pela liberdade que me deram para a realização das mesmas.

Agradeço também aos meus amigos e colegas que me ajudaram e nos suportamos mutuamente na realização deste curso.

Por fim sempre estarei grato pelo suporte e compreensão do meu pai e da minha mãe no decorrer do meu crescimento pessoal, profissional e pelos erros que cometi ao longo do meu crescimento.

Ao meu irmão por ser o irmão mais novo.

# Resumo

O este documento serve para relatar o que fiz na duração do estágio Erasmus+.

Este estágio foi realizado em Itália através do programa Erasmus+, começou no dia 1 de agosto e acabou no dia 26 de outubro, na organização EXTRAMUS.

A EXTRAMUS é uma organização sem fins lucrativos de mobilidade internacional.

Neste estágio, eu desempenhei a função de gestor de negócios<sup>1</sup> no qual realizei as tarefas de criação e planeamento do projeto de negócio, deleguei pequenos objetivos como tarefas para os membros da equipa e ao mesmo tempo controlei e mantive os prazos de entrega dos objetivos.

A minha tarefa principal foi o desenvolvimento da ideia Campus Incubator, criação to seu plano de negócio e o orçamento do mesmo. Como trabalho num ambiente de coworking, ocasionalmente ajudei noutros projetos ao dar opiniões sobre o assunto e vice-versa.

Alem das tarefas a realizar, também participei em jogos e outras atividades sociais com o objetivo de melhorar a comunicação, melhorar relações sociais entre os colaboradores e integrar na comunidade em geral<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Gestor de Projetos Empresarial

<sup>2</sup> Incluindo os locais da aldeia.

# Índice

Curso Gestão de Empresas .....	1
Agradecimentos .....	2
Resumo .....	3
Índice .....	4
Índice de Ilustrações.....	5
Introdução .....	6
A organização – EXTRAMUS.....	7
Condições do estágio.....	8
Desenvolvimento das atividades .....	9
The Campus Incubator Project.....	9
Questionário .....	10
Canva Business Model.....	11
Desenho do Campus.....	12
Plano de Negócios.....	13
O Orçamento .....	14
Atividades Sociais.....	18
Conclusão.....	19
Bibliografia .....	19

## Índice de Ilustrações

FIGURA 1 QUESTIONÁRIO SOBRE INSTALAÇÕES NO PROJETO.....	10
FIGURA 2 - CANVA BUSINESS MODEL .....	12
FIGURA 3 - PLANO DE NEGÓCIOS ÍNDICE .....	13
FIGURA 4 DESCRIÇÃO DO PROJETO .....	13
FIGURA 5 - MISSÃO, VISÃO, VALORES.....	14
FIGURA 6 - ORÇAMENTO APRESENTAÇÃO .....	15
FIGURA 7 - MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICAS .....	15
FIGURA 8 - SUPERMERCADO ATENDIMENTO AUTOMÁTICO.....	16
FIGURA 9 - ARRENDAMENTO, RECHEIO DOS EDIFÍCIOS .....	16
FIGURA 10 - LISTA DE INSTALAÇÕES, CUSTOS E OUTRAS INFORMAÇÕES ASSOCIADAS .....	17

## Introdução

O estágio que completei decorreu em Itália através do Programa Erasmus+ na entidade EXTRAMUS.

EXTRAMUS é uma organização italiana sem fins lucrativos de mobilidade internacional, especializada na oferta de programas de estágio Erasmus+ para estudantes do ensino superior

Neste estágio eu desempenhei a função de Project Business Manager<sup>3</sup>, no qual os meus deveres e tarefas foram principalmente criação e organização de projetos, liderança da equipa nos projetos que participei.

As limitações do conteúdo do relatório incluem ilustrações do projeto e informação específica na criação do projeto.

Eu mantive-me motivado durante o estágio pois participei na criação e planeamento do projeto o que se vai tornar numa mais-valia para a minha experiência profissional.

A metodologia utilizada na agregação de informação no desenvolvimento dos projetos no estágio foram o Plano de negócios, o uso do método Canva business model, o uso de orçamentos, Word, Excel e Google space.

---

<sup>3</sup> Gestor de Projetos Empresariais

## A organização – EXTRAMUS

A EXTRAMUS<sup>4</sup> é uma organização italiana sem fins lucrativos de mobilidade internacional, especializada na oferta de programas de estágio Erasmus + para estudantes do ensino superior.

“A EXTRAMUS é uma organização ainda nova, foi fundada em 2019 por Antonio Gallo com base no slogan “Experience-Travel-Erasmus”.

A visão desta organização é promover as competências dos alunos através do estágio Erasmus de forma a construir uma mentalidade internacional e profissional.

Os principais objetivos do Extramus são:

- ❖ Fornecer experiência relevante para a futura inserção de nossos estagiários no mercado de trabalho
- ❖ Crie uma comunidade de pessoas com a mesma opinião na Europa através do EXTRAMUS
- ❖ Proporcionar uma experiência Erasmus única e inovadora através de experiências de aprendizagem
- ❖ Criar as condições perfeitas para o desenvolvimento pessoal e intelectual dos nossos estagiários

A EXTRAMUS oferece estágios em várias áreas, como Marketing Digital, Gestor de Projetos Europeus, Negócios e Análise, Recursos Humanos e TI.

Por meio desses programas, os alunos podem melhorar suas habilidades sociais e técnicas que são essenciais para sua futura vida profissional. Todas as equipas dão sempre boas-vindas a novos alunos oferecendo uma nova visão e criatividade que ao mesmo tempo promovem a EXTRAMUS a longo prazo. Além de projetos empresariais desafiadores, também oferecemos diferentes experiências sociais e culturais, excursões, cursos de idiomas, certificados de conclusão e cartas de recomendação.”

---

<sup>4</sup> (EXTRAMUS About us, 2022)

## Condições do estágio

Quanto as condições do estágio, foram satisfatórias tanto na preparação do quarto para arrendar como no lugar de trabalho. O lugar de trabalho é um gabinete comum para os diversos departamentos e projetos, possibilitando trabalhar num ambiente de “coworking”<sup>5</sup> com o objetivo de surgir novas ideias e amadurecer as já existentes em equipa e entre vários departamentos. Como valor negativo sinto que existe uma falta de formalidade visto que não existe uma ordem bem definida a nível hierárquico.

---

<sup>5</sup> trabalho cooperativo, é um modelo de trabalho que se baseia no compartilhamento de espaço e recursos de escritório.

## Desenvolvimento das atividades

Neste tópico será descrito as atividades realizadas durante o período de estágio na organização EXTRAMUS.

A EXTRAMUS sendo uma organização sem fins lucrativos, destaca-se no desenvolvimento de projetos empresariais, projetos europeus com a participação do programa Erasmus+ e desenvolvimento da própria plataforma (Website principal, canal de comunicações, plataforma de Recursos Humanos).

Quando eu comecei o estágio e de acordo com a minha função, eu comecei por participar no projeto “Campus Incubator Project”, na altura o projeto estava na fase de ideia e não havia qualquer planeamento. Sendo assim na primeira semana fiquei a conhecer as regras da organização<sup>6</sup>, os meus colegas de trabalho e as tarefas que tinha a realizar.

### The Campus Incubator Project

O Projeto Campus Incubator será um espaço onde os estudantes Erasmus usam as suas competências na construção de ideias com características sociais e empresariais. Estes estudantes e futuros profissionais são organizados em equipas internacionais para estimulados a criar projetos com o objetivo de os transformar em empresas de sucesso.

O campus pode também acolher estudantes que terão de escrever os seus trabalhos de tese, o que permitirá também a prova científica das ideias que estão a ser desenvolvidas neste campus.


Este projeto pode também ser visto como o desenvolvimento ou a próxima fase do que a organização EXTRAMUS é neste momento.

---

<sup>6</sup> Horário de trabalho, dias de doença, como ter o dia livre e as regras do mesmo, intervalo no tempo de trabalho, regras de conduta e relatório semanal.



## Questionário

A minha primeira tarefa foi ajudar a completar um questionário sobre o tipo de restauração utilizado neste projeto será o uso de cozinhas partilhadas ou refeitório?



**What you prefer: *canteens* or *shared kitchens*?**

*Hello lovely people! In Extramus we are developing one project named Campus where we have to compare canteens and shared kitchens in the dormitory. We would love to hear your thoughts or feedback on how we can improve our research. Your privacy is respected and we are thankful for your valuable time.*

 joel@extramus.eu (not shared) [Switch accounts](#) 

**\*Required**

Have you ever lived in a dormitory? \*

No

Yes

**Next** Clear form

Figura 1 Questionário sobre instalações no projeto<sup>7</sup>

<sup>7</sup> <https://forms.gle/RyMeiHJW7DfskR6L7>

Este questionário foi criado através do Google Forms e de seguida enviado para todos os de EXTRAMUS. No fim, de acordo com as respostas que obtivemos a maior parte dos estudantes Erasmus preferem ter uma cozinha partilhada onde podem cozinhar aquilo que entenderem em vez de seguir um menu uniforme para todos.

## Canva Business Model

Após determinarmos algumas das instalações necessárias, fomos instruídos para começar o Plano de negócio a partir do Canva Business Model<sup>8</sup>, fazer pesquisa sobre os concorrentes e supermercados Self-service<sup>9</sup>. Nesta tarefa eu fiquei responsável pela equipa que a realizou, no qual eu deleguei pequenos objetivos a realizar dentro da tarefa como a pesquisa dos concorrentes e a pesquisa sobre os supermercados self-service.

No decorrer da semana, após obter alguma informação existente sobre o projeto comecei a construir o Canva Business Model na plataforma atualmente usada pela organização<sup>10</sup>, no qual tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos obtidos anteriormente na formação do Curso Gestão de Empresas.

---

<sup>8</sup> Canva Business Model é uma ferramenta de gerenciamento estratégico, que permite desenvolver modelos de negócio novos num só mapa, o que torna o plano mais intuitivo.

<sup>9</sup> Self-service = Atendimento Automático

<sup>10</sup> <https://canvanizer.com/>

Após a construção geral do Canva Business Model, falei com o meu mentor<sup>11</sup> que ao mesmo tempo é o criador e líder deste projeto sobre os detalhes a ter no Canva. Depois de discutirmos e adicionar detalhes a ideia, voltei a pesquisar nos vários campos do quadro a preencher no Canva de modo a ter um plano mais detalhado.

Por fim consegui completar o Canva Business Model.

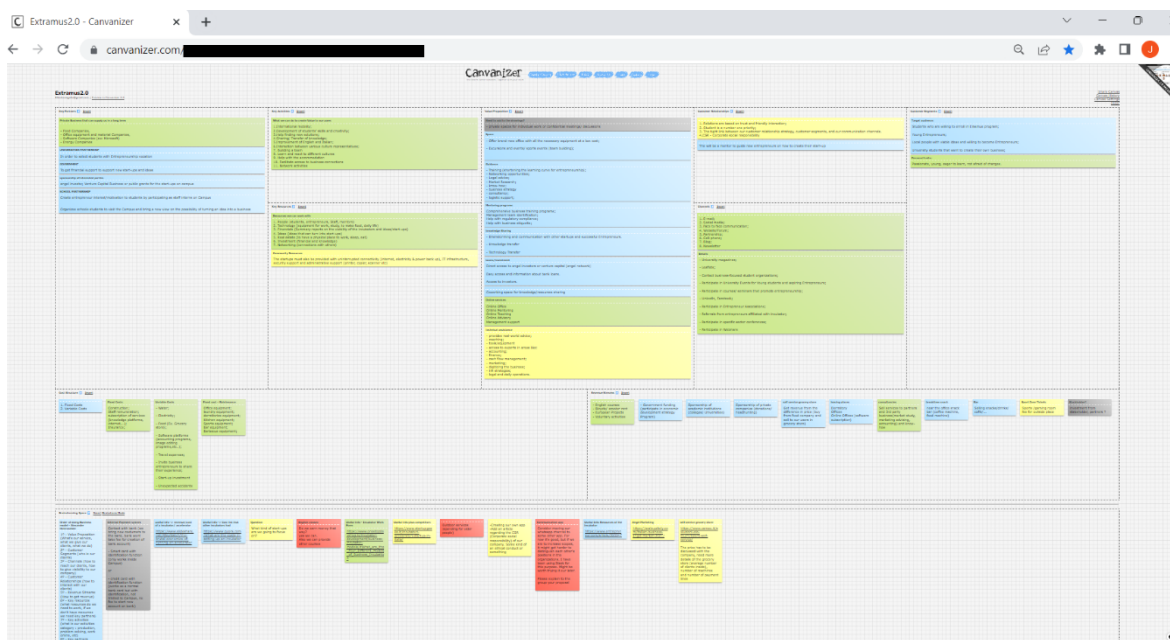


Figura 2 - Canva Business Model

## Desenho do Campus

Enquanto acabava o Canva Business Model tive a oportunidade de conhecer a arquiteta do projeto no qual tive a oportunidade de discutir com o CEO e a arquiteta o que podemos ter no desenho, o que é necessário, faz sentido ou é uma mais-valia para o projeto se incluirmos no plano para construção.

---

<sup>11</sup> CEO Antonio Gallo

## Plano de Negócios

Após a finalização do Canva Business Model, comecei a criar a estrutura do Plano de Negócios em Word.

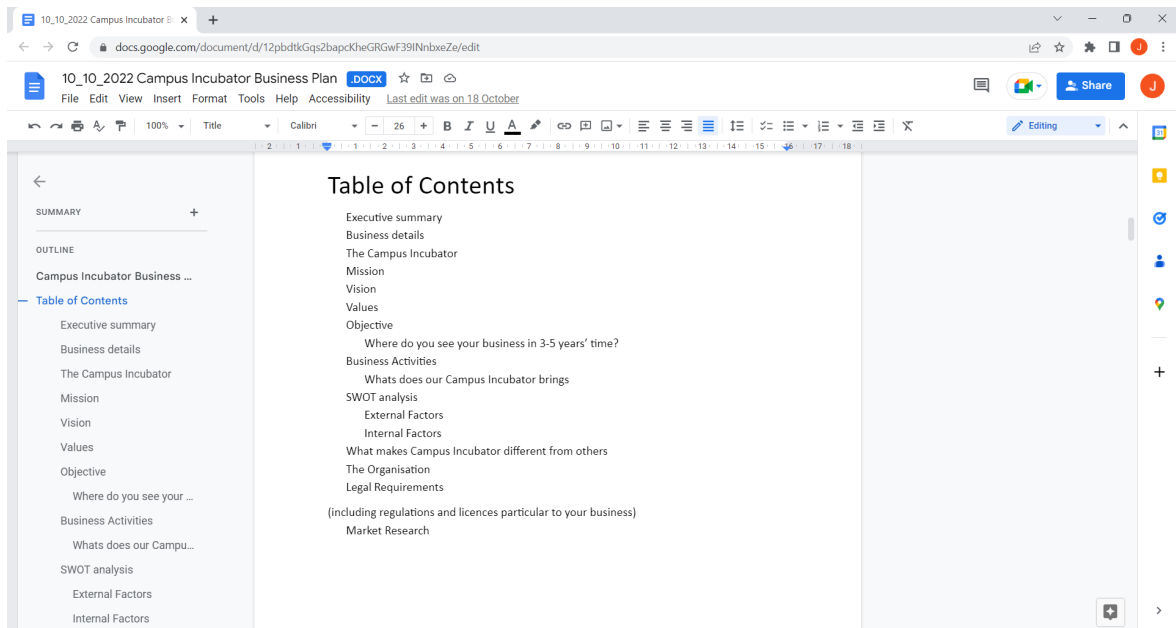


Figura 3 - Plano de Negócios Índice

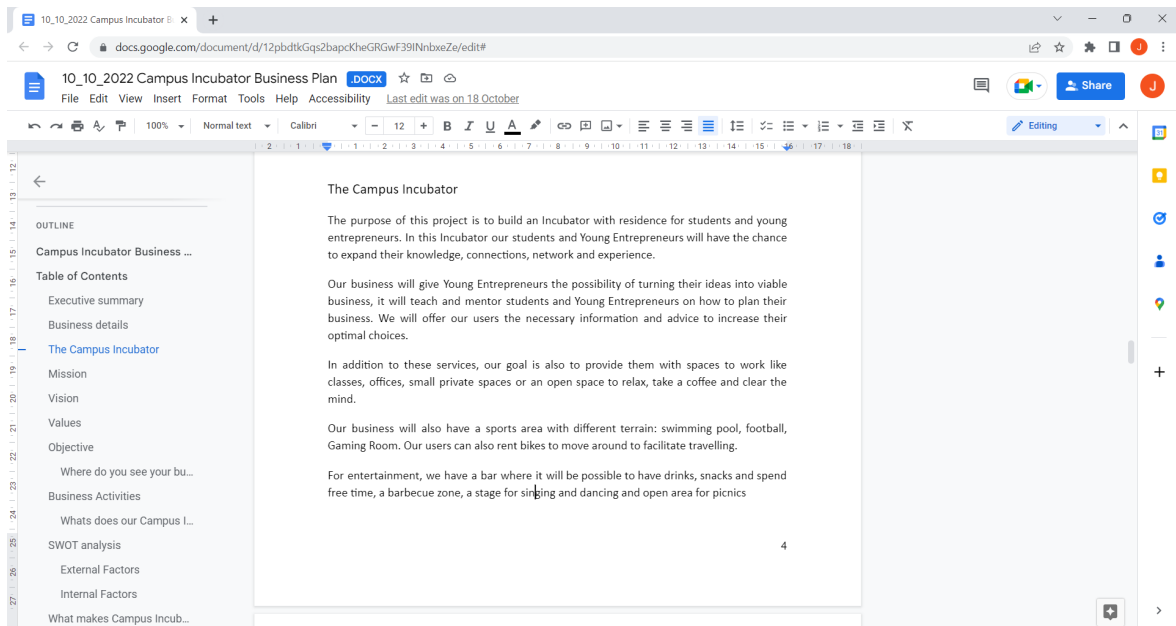


Figura 4 Descrição do projeto

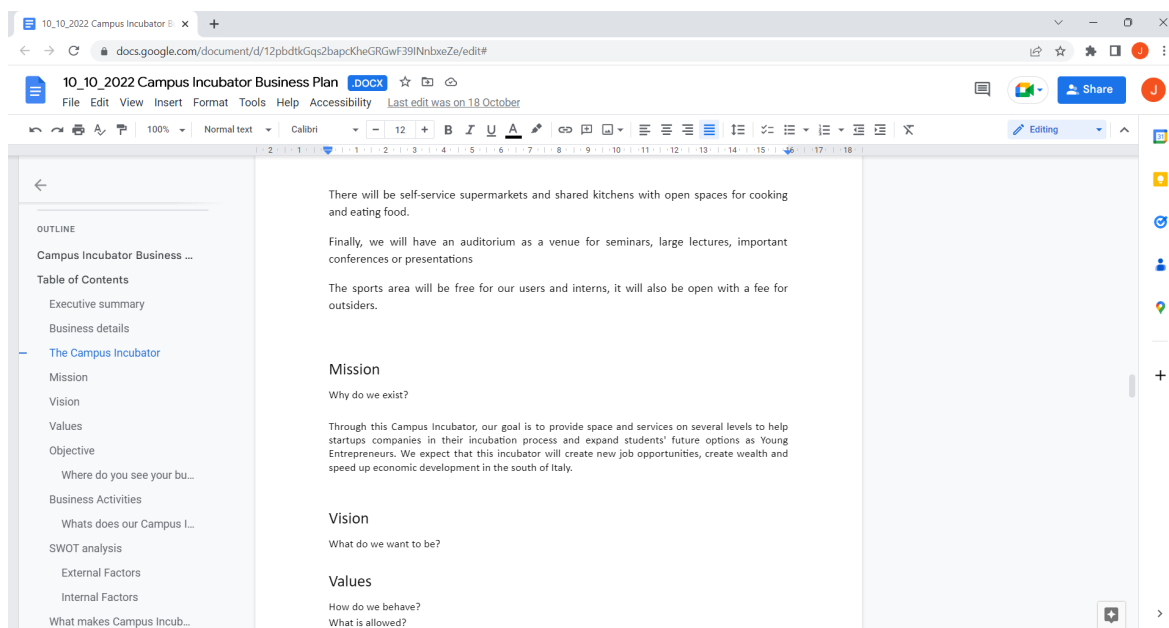


Figura 5 - Missão, Visão, Valores

Com a estrutura do Plano de Negócios inicialmente completa, voltei a fazer pesquisas sobre o mercado, os concorrentes e as instalações planeadas para o projeto.

## O Orçamento

No início de setembro, o mentor Antonio Gallo pediu a realização de um orçamento para os custos e rendimentos das várias instalações.

Para a realização da tarefa, comecei por criar um ficheiro Excel aplicando os conhecimentos obtidos anteriormente pelos professores. Durante a criação da estrutura referi-me aos orçamentos feitos anteriormente no IPT<sup>12</sup> e alguns encontrados na internet.

De seguida e de acordo com os requerimentos feitos pelo mentor comecei por focar-me nas máquinas automáticas, no supermercado atendimento automático, no arrendamento das instalações, no tipo de instalações/ edifícios e o seu recheio<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Instituto Politécnico de Tomar

<sup>13</sup> Mobília, luzes, sistemas eletrónicos, eletrodomésticos.

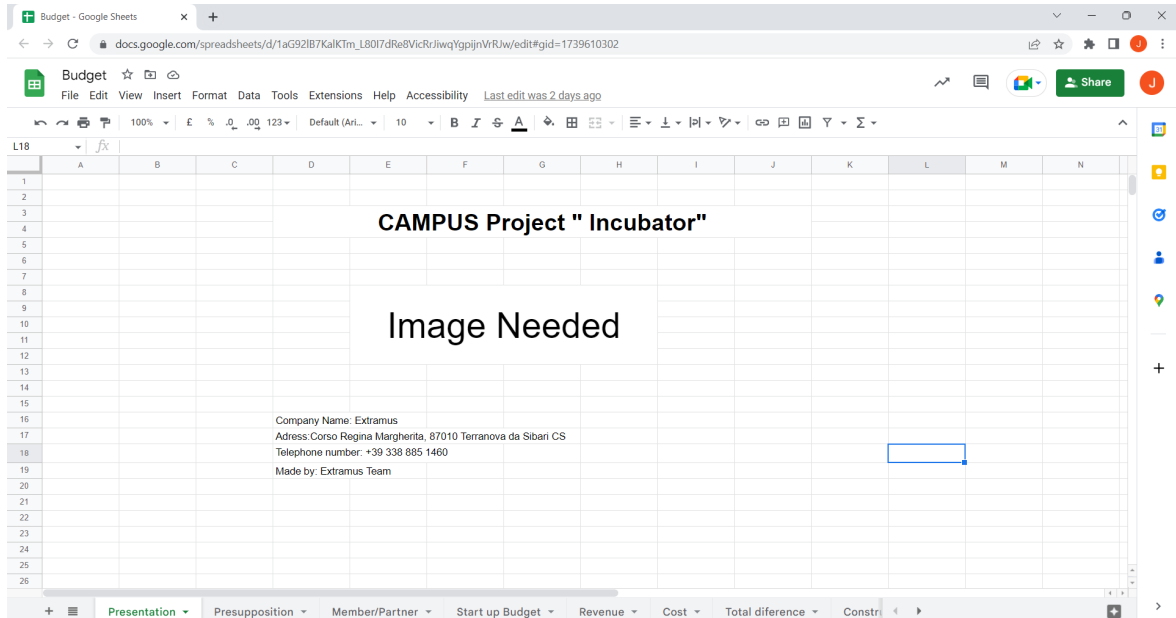


Figura 6 - Orçamento Apresentação

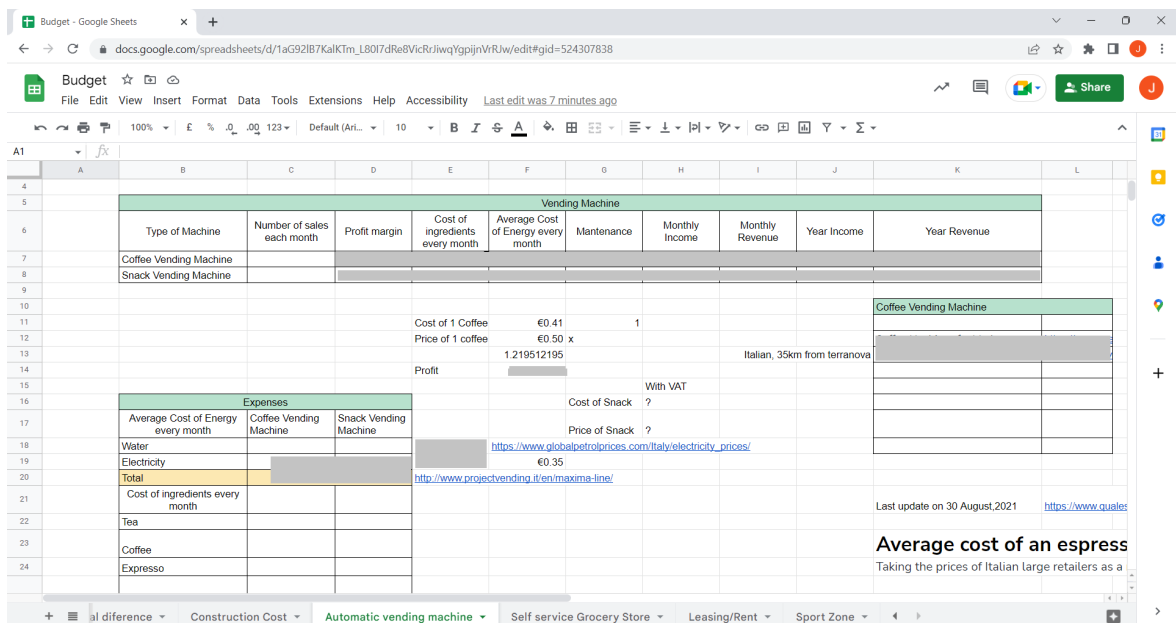
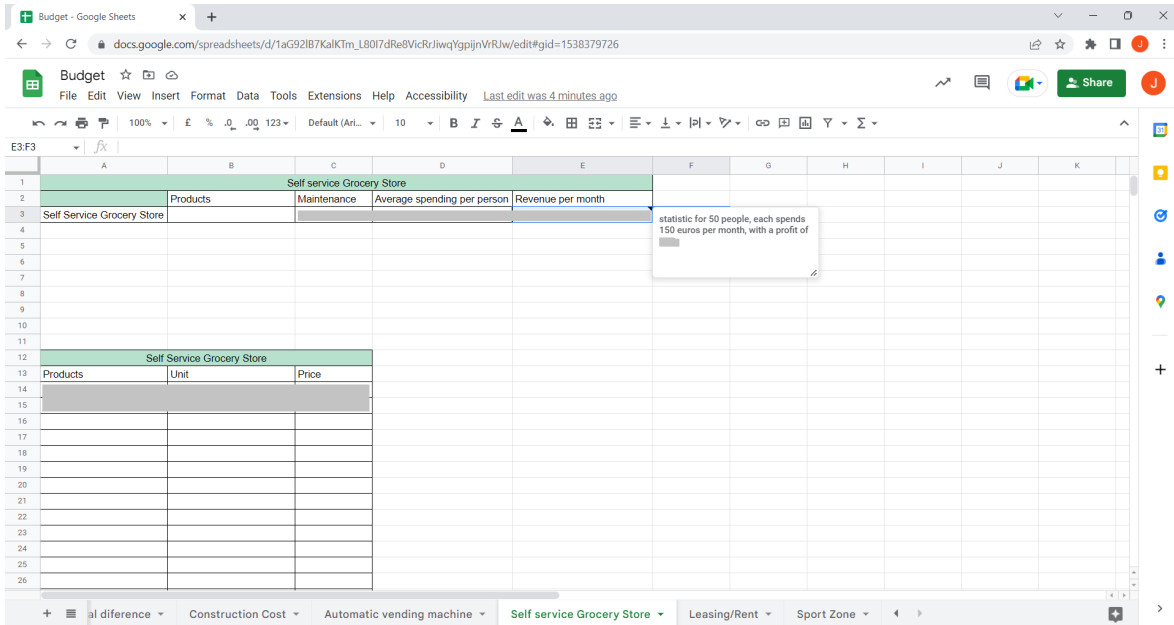
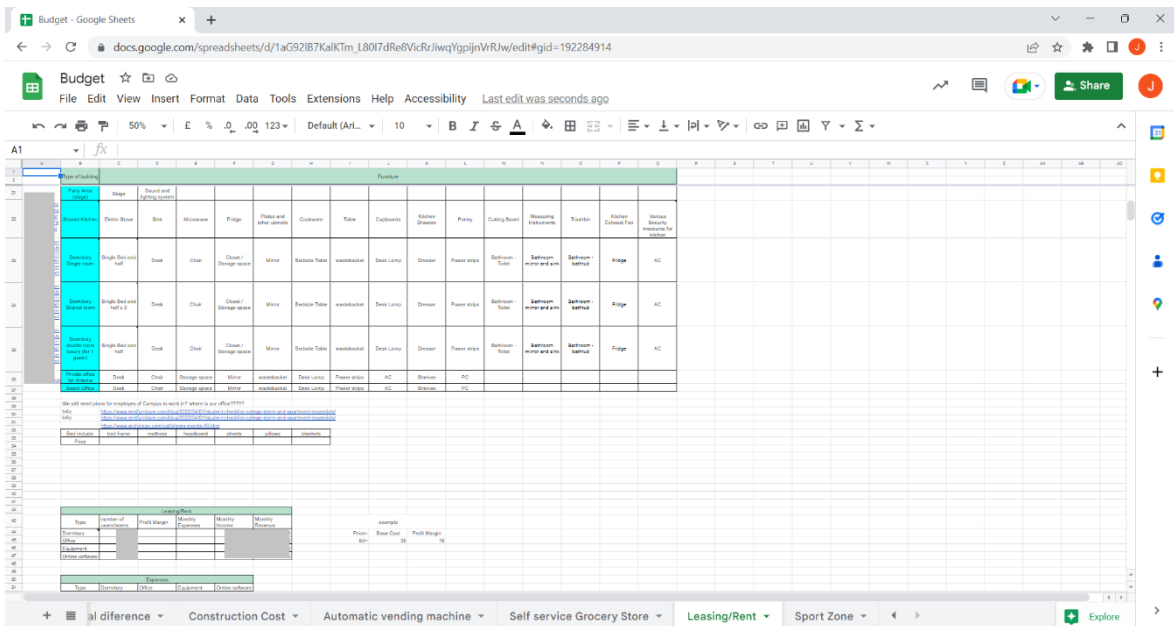


Figura 7 - Máquinas de Venda Automáticas



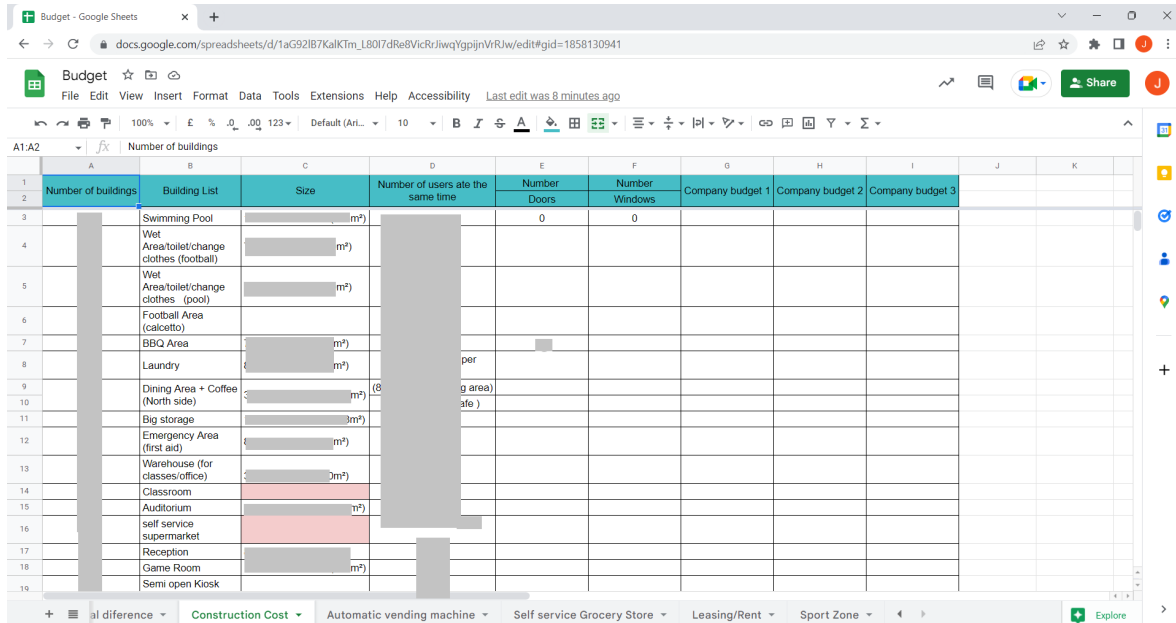
The screenshot shows a Google Sheets spreadsheet titled 'Budget - Google Sheets'. The active sheet is 'Self service Grocery Store'. The spreadsheet has columns A through K. Row 1 is a header for 'Self service Grocery Store'. Row 2 has sub-headers: 'Products' (A2), 'Maintenance' (B2), 'Average spending per person' (C2), and 'Revenue per month' (D2). Row 3 contains data for 'Self Service Grocery Store'. A tooltip is visible over cell E3, stating: 'statistic for 50 people, each spends 150 euros per month, with a profit of [redacted]'. Below the main table, there is a smaller table with columns 'Products', 'Unit', and 'Price'. The bottom of the screen shows a tab bar with 'Self service Grocery Store' selected.

Figura 8 - Supermercado Atendimento Automático



The screenshot shows a Google Sheets spreadsheet titled 'Budget - Google Sheets'. The active sheet is 'Leasing/Rent'. The spreadsheet has columns A through Z. Row 1 is a header for 'Leasing/Rent'. Row 2 has sub-headers: 'Type of building' (A2), 'Floor' (B2), 'Area' (C2), 'Rent' (D2), 'Electricity' (E2), 'Water' (F2), 'Gas' (G2), 'Heating' (H2), 'Cooling' (I2), 'Ventilation' (J2), 'Security' (K2), 'Insurance' (L2), 'Maintenance' (M2), 'Repairs' (N2), 'Furniture' (O2), 'Equipment' (P2), 'Other' (Q2), 'Miscellaneous' (R2), 'Total' (S2). Row 3 contains data for 'Leasing/Rent'. Below the main table, there are several smaller tables: 'Leasing/Rent' (with columns: Type, Location, Floor, Area, Rent, Electricity, Water, Gas, Heating, Cooling, Ventilation, Security, Insurance, Maintenance, Repairs, Furniture, Equipment, Other, Miscellaneous), 'Equipment' (with columns: Type, Location, Floor, Area, Rent, Electricity, Water, Gas, Heating, Cooling, Ventilation, Security, Insurance, Maintenance, Repairs, Furniture, Equipment, Other, Miscellaneous), and 'Miscellaneous' (with columns: Type, Location, Floor, Area, Rent, Electricity, Water, Gas, Heating, Cooling, Ventilation, Security, Insurance, Maintenance, Repairs, Furniture, Equipment, Other, Miscellaneous). The bottom of the screen shows a tab bar with 'Leasing/Rent' selected.

Figura 9 - Arrendamento, recheio dos edificios



Number of buildings	Building List	Size	Number of users at the same time	Number Doors	Number Windows	Company budget 1	Company budget 2	Company budget 3
	Swimming Pool	m <sup>2</sup>		0	0			
	Wet Area/toilet/change clothes (football)	m <sup>2</sup>						
	Wet Area/toilet/change clothes (pool)	m <sup>2</sup>						
	Football Area (calçetto)							
	BBQ Area	m <sup>2</sup>						
	Laundry	m <sup>2</sup>						
	Dining Area + Coffee (North side)	m <sup>2</sup>						
	Big storage	m <sup>2</sup>						
	Emergency Area (first aid)	m <sup>2</sup>						
	Warehouse (for classes/office)	m <sup>2</sup>						
	Classroom							
	Auditorium	m <sup>2</sup>						
	self service supermarket							
	Reception							
	Game Room	m <sup>2</sup>						
	Semi open Kiosk							

Figura 10 - Lista de Instalações, Custos e outras informações associadas

No decorrer desta tarefa, houve várias modificações no desenho do projeto o que levou a mudar o orçamento várias vezes. Uma vez que este projeto envolve vários departamentos, há momentos em que falta informação para o preenchimento do Orçamento.

## Atividades Sociais

No decorrer deste estágio, para além das tarefas a realizar tivemos várias atividades para socializar, conhecer melhor os colaboradores da organização e integrar na comunidade.

Estas atividades estão divididas regulares e irregulares. Regularmente temos o dia de jogo semanal (geralmente na segunda-feira) em que o Departamento de Recurso Humanos organiza um jogo simples com o objetivo de team-building<sup>14</sup>. Outras atividades mais irregulares são excursões, jantares culturais<sup>15</sup> ou festas tradicionais da aldeia.

---

<sup>14</sup> Atividades que melhoram as relações sociais entre colaboradores, normalmente jogos ou tarefas que envolvem a participação em equipa.

<sup>15</sup> Jantar em que cada participante faz um prato tradicional do seu país nacional para os outros participantes provarem.

## Conclusão

Com a finalização deste relatório, posso concluir que ganhei resultados satisfatórios com a realização deste estágio, apliquei os conhecimentos que obtive durante a minha formatura e melhorei as minhas soft skills como comunicação, interação social, controlo de tempo através da colaboração entre colegas de trabalho, jogos de dinâmica de grupo e participação em atividades locais.

Ao aplicar os conhecimentos que obtive anteriormente, tive a oportunidade de verificar e aprimorar em ambiente profissional esses conhecimentos.

A experiência ganha na participação no projeto Campus Incubator desde o início até ao momento em que acabei o estágio é uma mais-valia para o futuro em que passei pessoalmente por todas as fases na criação e planeamento do projeto.

Este estágio possibilitou-me ganhar experiência profissional, o que me permitiu enriquecer o meu Currículo e ganhar autoconfiança para o futuro.

Por fim, o facto deste estágio ser em Itália com programa Erasmus+ deu-me a oportunidade de conhecer uma nova cultura, conhecer pessoas de diferentes países, visitar novos lugares e expandir a minha visão sobre como ver o mundo.

## Bibliografia

*EXTRAMUS About us.* (07 de 11 de 2022). Obtido de EXTRAMUS:  
<https://www.extramus.eu/homepage/about-us/>