



No âmbito da celebração do Dia Internacional da Mulher, o Núcleo de Bem-estar e Conciliação organizou um programa de atividades e iniciativas, a decorrer entre dia 7 e 28 de março de 2025, em colaboração com diversas entidades, tais como a APIST, os Serviços de Saúde do Técnico, a Liga Portuguesa Contra o Cancro, a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, a Sociedade Portuguesa das Doenças Ósseas Metabólicas, Mulherendo, Farmácia de Talaíde, Farmácia Ibéria, Farmácia Central do Areeiro, Farmácia Uruguai, VitaMove, Clínica da Côr, a Tuna Feminina do IST, Eccentric e Cândida Borges (Massoterapeuta).

Convidamos toda a comunidade Técnico a participar nesta iniciativa. Faça a(s) sua(s) [inscrição\(ões\)](#).

## Programa

7 março - 12h00

Webinar "Diferentes fases da saúde da mulher"

[Inscrição](#)

10 março - 12h30 - 14h00 - átrio interno do Pavilhão Central

**Entrada livre**

Ser Mulher no Técnico:

- Exposição "Mulheres do Técnico"
- Quadro de Sugestões: "Como mulher gostaria de ter no Técnico..."
- Roda da Sorte
- Atuação musical TFIST

11 março - 13h00

Clube de Leitura APIST - Especial Mulheres

13 março - 12h00

Workshop de Defesa Pessoal (Alameda)

[Inscrição](#)

14 março - 12h00

Webinar de prevenção do cancro da mama

[Inscrição](#)

17 março - 12h00

Webinar "Exercícios para ativação do pavimento pélvico"

[Inscrição](#)

19 março - 12h00

Webinar de prevenção do cancro do colo do útero

[Inscrição](#)

20 março - 12h00

Workshop de Defesa Pessoal (Pólo de Oeiras)

[Inscrição](#)

21 março - 12h00

Webinar de prevenção da endometriose

[Inscrição](#)

24 março - 12h00

Webinar de prevenção da osteoporose

[Inscrição](#)

26 março - 15h00

Rastreio cardiovascular

[Inscrição](#)

27 março - 12h00

Webinar de esclarecimento sobre Violência Doméstica

[Inscrição](#)

28 março - 12h00

Workshop de Defesa Pessoal (Pólo de Loures)

[Inscrição](#)



## Programa MINDxYOU na ULisboa

Direcionado para trabalhadores Técnicos e Administrativos, o programa **MINDxYOU** oferece técnicas e recursos para melhorar a sua saúde mental, impulsionando o bem-estar, tanto no ambiente de trabalho como no ambiente social.

Este programa é estruturado em 8 sessões online, que pode realizar no momento que for mais conveniente, até dia 5 de abril de 2025.

A iniciativa é organizada no âmbito do **Programa de Promoção da Saúde Mental e do Bem-estar na ULisboa**, com a colaboração da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e com o apoio do **Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior** (DGES).



## Rostos do Técnico

### João Patrício - Diretor Direção de Planeamento e Qualidade

"É um prazer apresentar-me, ou melhor, que permitam que eu me apresente, com a devida modéstia e humildade que me caracteriza. Sou o João Patrício, o homem por detrás da Direção de Planeamento e Qualidade do Instituto Superior Técnico, um verdadeiro génio da organização e da estratégia, ou pelo menos é o que eu gosto de pensar. Com uma licenciatura em Sociologia, sou o exemplo perfeito de alguém que conseguiu aplicar os conhecimentos teóricos à vida real, ou pelo menos é o que eu digo para justificar a minha carreira.

Fora do meu papel de super-herói do planeamento, sou um homem de família, casado e com dois filhos, uma filha de 15 anos que já me ultrapassou em sabedoria e um filho de 7 que ainda acredita que eu sei tudo. Nascido e criado em Setúbal, fui alimentado a uma dieta de choco frito e cultura popular, desde as sessões da meia-noite na RTP2 até aos filmes de terror clássicos da Hammer (e alguns italianos), que me moldaram o gosto refinado que tenho hoje. Mas não sou apenas um cinéfilo, também sou um aficionado de jogos de tabuleiro, RPG de mesa, jazz e outra música ao calhas, livros e banda desenhada, com um gosto especial por fumetti, aventuras pulp e, porque não, um pouco de Noir e dos Beats para dar um toque de sofisticação. E, por fim, gosto de passar tempo com a minha família e amigos, desde que não seja em excesso, porque, como todos sabemos, a moderação é a chave para uma vida feliz e saudável. Ou, pelo menos, é o que eu digo para justificar as minhas escapadelas solitárias."

## Marque no seu calendário

**Dias 11 e 12 de março:**  
Eleição dos representantes dos trabalhadores eleitos para a Comissão Paritária para o período 2025-2028. O ato eleitoral decorrerá nos dias 11 e 12 de março, entre as 10h00 e as 17h00, sendo constituídas três mesas de voto, uma em cada um dos campi do IST: Pólo de Lisboa (sala 7 do Pavilhão do Jardim Norte), Pólo de Oeiras (sala 0.11) e Pólo de Loures (átrio da Biblioteca).

**Até final de abril:**  
Deverão ser marcados e gozados os remanescentes dias de férias referentes a 2024.



## Percurso Formativo AP Digital (INA)

Decorreu no Técnico, no passado dia 16 de janeiro, a primeira sessão formativa do INA sobre o [Percurso Formativo AP Digital](#), um programa de formação gratuito, dirigido aos trabalhadores/as da Administração Pública que querem adquirir ou aprofundar as suas competências digitais, para beneficiar das vantagens do uso das novas tecnologias, essenciais para acompanhar a transformação digital.

Este programa é composto por 16 cursos assíncronos que podem ser realizados online ao ritmo dos/as formandos/as. O percurso totaliza 100 horas de aprendizagem, em torno de 4 Unidades de 25 horas.

A formação está disponível em duas modalidades: aprendizagem autónoma (através da Plataforma NAU) e aprendizagem acompanhada (através do Moodle).

[Mais informações](#)



## Sabia que...?

- A partir de 1 de fevereiro os beneficiários suportarão um custo máximo de 500 € por qualquer episódio cirúrgico realizado na Rede Convencionada. A ADSE cobrirá, integralmente, o restante valor. [Mais informações](#)
- ADSE vai assumir a 100% a consulta multidisciplinar de oncologia em Regime Convencionado. [Mais informações](#)
- As consultas de nutrição e as teleconsultas chegaram ao Regime Livre. [Mais informações](#)
- Vai passar a receber um reembolso maior pelas consultas presenciais, incluindo as consultas de psicologia clínica. [Mais informações](#)

Agradecimento às/aos aposentadas/os e jubiladas/os

Joaquim Jorge da Costa Paulino Pereira - Professor Associado - Departamento de Engenharia Civil - Alameda  
 Fernando da Conceição Deodato - Assistente Operacional - Núcleo de Manutenção  
 Joaquina Catarina Dias Valente Bernardo - Assistente Operacional - Núcleo de Apoio Técnico e Logístico do Pólo de Loures  
 Maria Joaquina Rodrigues de Sousa Correia - Assistente Técnica - Núcleo de Compras  
 António Bento Franco - Professor Auxiliar - Departamento de Engenharia Civil - Alameda  
 José de Albuquerque Epifânio da Franca - Professor Catedrático - Departamento de Engenharia Eletrotécnica e de Computadores - Alameda  
 Manuel Filipe Simões Franco Ventura - Professor Auxiliar Convidado - Departamento de Engenharia Mecânica - Alameda  
 Igor Savvich Nedzelskiy - Investigador Principal - Instituto de Plasmas e Fusão Nuclear

Felicitações Novas contratações

Ana Margarida Gonçalves Carvalho Dias - Professor Auxiliar - Área Científica de Engenharia Biomolecular e Bioprocessos - Departamento de Bioengenharia - Alameda  
 Bernardo Parente Coutinho Fernandes Toninho - Professor Associado - Área Científica de Metodologia e Tecnologias da Programação - Departamento de Engenharia Informática - Alameda  
 Daniel Alexandre Menino Rosário - Técnico Superior - Núcleo de Obras - Área de Projetos e Obras - Direção de Sustentabilidade e Instalações  
 Emmanuel Zambrini Cruzeiro - Professor Auxiliar - Área Científica de Telecomunicações - Departamento de Engenharia Electrotécnica e de Computadores  
 Haitong Xu - Professor Auxiliar - Área Científica de Engenharia e Arquitetura Naval - Departamento de Engenharia Mecânica  
 Lúcia Maria Pinto Moreira Leite Martins - Professor Auxiliar - Área Científica de Engenharia e Arquitetura Naval - Departamento de Engenharia Mecânica  
 Marta Sofia Ferreira Martins Mota Cabral - Professor Auxiliar - Área Científica de Hidráulica, Ambiente e Recursos Hídricos - Departamento de Engenharia Civil, Arquitetura e Ambiente  
 Marta Sofia Rosado Silva Dias - Investigador Auxiliar - Área Científica de Tecnologias Nucleares e Proteção Radiológica - Departamento de Engenharia e Ciências Nucleares  
 Miriam Sofia da Rocha Alexandre - Assistente Técnico - Núcleo de Projetos e Recursos Humanos - Pólo Loures  
 Rafael Amorim Leandro de Castro Amoedo - Investigador Principal - Centro de Recursos Naturais e Ambiente (CERENA)  
 Raul Fernandes Luís - Investigador Auxiliar - Departamento de Engenharia e Ciências Nucleares  
 Rita Lourenço Paiva de Melo - Investigador Auxiliar - Departamento de Engenharia e Ciências Nucleares  
 Sérgio Nuno Canteiro de Magalhães - Investigador Auxiliar - Área Científica de Tecnologias Nucleares e Proteção Radiológica - Departamento de Engenharia e Ciências Nucleares  
 Teresa Alexandra de Almeida Joaquim - Professor Auxiliar - Área Científica de Interação e Gráficos - Departamento de Engenharia Informática  
 Vítor Manuel Pires Gaspar - Técnico Superior - Núcleo de Manutenção - Área de Sustentabilidade e Equipamentos - Direção de Sustentabilidade e Instalações



TÉCNICO LISBOA

Núcleo de Formação e Desenvolvimento

Formação

março de 2025

- Língua Gestual | Entidade formadora: CECOIA | Meados de março 2025 (Calendarização disponível em breve) | [Inscrição](#)
- AP Digital | Entidade formadora: NAU/INA | Online | [Informações](#)
- Folha de Cálculo (Excel): Fórmulas e Funções: 1.1 | Entidade formadora: NAU/INA | Online | [Inscrição](#)
- Tabelas Dinâmicas em Folha de Cálculo (Excel): Análise de Gestão de Dados : 2.3 | Entidade formadora: NAU/INA | Online | [Inscrição](#)
- Power BI : Importação e Transformação de Dados : 1 | Entidade formadora: NAU/INA | Online | [Inscrição](#)
- PowerPoint: Criação de Apresentações Eficazes: 2 | Entidade formadora: NAU/INA|Online | [Inscrição](#)



Ficha Técnica

Edição: DRH Técnico

Coordenação:

Cláudia Jacinto - *Diretora de Recursos Humanos*  
 Ana Lucas - *Coordenadora da Área de Bem-Estar e Desenvolvimento de Pessoas*

Gestão de Conteúdos:

Elisabete Crespo, Glória Pinheiro, Luís Santos, Sandra Godinho Borges

Colaboração especial:

João Patrício - *Diretor - Direção de Planeamento e Qualidade*

[at@drh.tecnico.ulisboa.pt](mailto:at@drh.tecnico.ulisboa.pt)