

## Dia da Família



Fotos: Núcleo de Conteúdos e Media (NCM)

Realizou-se no passado sábado, dia 31 de maio, a primeira edição do Dia da Família do Técnico, uma iniciativa que partiu de um desafio lançado à DRH pelo Presidente do Técnico, Professor Rogério Colaço, com o objetivo de reunir as pessoas que trabalham no Técnico e as suas famílias, reforçando o sentimento de pertença à instituição.

A organização da mesma esteve a cargo do Núcleo de Bem-estar e Conciliação, com a colaboração de outros núcleos da DRH, do Núcleo de Sustentabilidade e de diversos núcleos de estudantes, centros de investigação e departamentos que dinamizaram atividades especialmente desenhadas para famílias, com foco nos mais pequenos.

Apesar do dia quente, a adesão da comunidade do Técnico e respetivas famílias foi um sucesso. Muitas foram as atividades lúdicas e científicas disponíveis, num dia que se revelou muito dinâmico, com várias surpresas e acima de tudo muito divertido para as famílias participantes.

Contamos consigo também na próxima edição!



## Rostos do Técnico

**Teresa Malhoa**

Diretora da Direção de Projetos

**Quem sou eu? Teresa Malhoa — Diretora de projetos, mãe, e mestre em equilibrar panelas e prazos**

*Olá! Eu sou a Teresa Malhoa, tenho 51 anos (mas ainda me sinto uma estagiária ... ok, só às vezes!). Trabalho no Instituto Superior Técnico há 19 anos e, nos últimos 8, tenho tido o privilégio — e o desafio — de ser Diretora da Direção de Projetos.*

*Gerir projetos? É como fazer um jantar para 12 com o frigorífico meio vazio e sem receita à vista. Cada projeto tem ingredientes diferentes, tempos imprevisíveis e, às vezes, acaba com o alarme de incêndio a tocar (figurativamente, claro!). Mas a verdade é que adoro o que faço. Gosto de ver os professores a ganharem projetos, de ajudar equipas a ultrapassarem obstáculos, e de saber que, no final, contribuímos todos para que o Técnico continue a ser uma referência de excelência.*

*Liderar? Para mim, é criar espaço para que cada pessoa traga o melhor de si — e, quando dá, com alguma gargalhada à mistura. Nem sempre é fácil, mas acho que o bom humor e o bom senso são ferramentas de gestão subvalorizadas. Porque sejamos honestos: uma reunião sem humor é só um castigo com tarefas a distribuir.*

*Fora do Técnico, tenho dois filhos, o Rui e a Maria — que são os meus projetos de vida mais exigentes (e sem direito a férias, diga-se). Nas horas vagas, troco emails por panelas e deadlines por tachos: cozinhar é o meu desporto de combate preferido. E quando preciso de descomprimir, vou caminhar. É terapêutico, ajuda-me a pensar... e engano-me a mim mesma dizendo que conta como exercício físico.*

*Resumindo? Sou alguém que gosta de fazer acontecer — com método, mas sem perder o sentido de humor. E sigo por aqui, com energia para mais uns quantos anos, umas quantas gargalhadas e talvez um ou dois bolos a sair do forno.*



## Iniciativas de Bem-estar e envolvimento da comunidade

 **06/06/2025**  
**16h00**

Arraial dos Santos Populares (APIST)

[Mais informações](#)

**JÁ DECORREU**

 **12/06/2025**  
**15h30-16h30**

Webinar “Pausa para o Bem-estar: Recursos para uma vida académica mais saudáveis” (Programa “Saúde Mental e Bem-Estar na ULisboa”)

[Inscrições](#)

 **14/06/2025**  
**21h00 - 23h30**

Caminhada noturna em busca de pirilampos - Belas (APIST) | [Inscrições](#)

 **24/06/2025**  
**10h30-12h00**

Webinar “Ansiedade” (Programa “Saúde Mental e Bem-Estar na ULisboa”)

[Inscrições](#)

 **25/06/2025**  
**14h00-16h00**

Rastreio ocular (NBC - DRH)

[Inscrições](#)



## A não perder

Atividades ocupacionais - férias de Verão



### ATL de Verão da APIST 2025

- Para crianças com idades compreendidas entre os 6 e 10 anos
- **Programa**
- De 30/06 a 01/08/2025 e de 01 a 05/9/2025
- Horário: 2ª a 6ª feira, das 8h30 às 19h00
- [Inscrições](#) (abertas até 23/06/2025)
- [Mais informações](#)



### ROB 9-16: Verão Científico

- Para crianças e jovens com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos
- **Programa**
- 14 a 18/07/2025 ou de 21 a 25/07/2025
- Horário: das 10h00 às 17h00
- Preço especial para irmãos e filhos de trabalhadores da ULisboa
- [Mais informações](#)



### 7.ª edição da Escola de Verão de Astronomia do IST

Iniciativa educativa e científica organizada pela ASTRO – Secção de Astronomia do Núcleo de Física do Instituto Superior Técnico (NFIST), dirigida a alunos do secundário.

- [Inscrições](#) (abertas até 31 de julho)
- Decorre de 30 de agosto a 3 de setembro, no campus da Alameda
- Mais informações: [astro.nfist@gmail.com](mailto:astro.nfist@gmail.com)

## Sabia que...?



**A partir do dia 4 de junho é mais prático efetuar uma reserva de viagem no Shuttle IST?**

O sistema de reservas do shuttle passa a ser feito através da plataforma BusUp, tornando o processo mais simples, rápido e intuitivo.

#### Como reservar:

- 1) Login em [isttaguspark.busup.com](http://isttaguspark.busup.com) (login , como habitualmente, com o ISTid);
- 2) Instalar a app BusUp;
- 3) Fazer a reserva.

#### Novas funcionalidades:

- Reserva/cancelamento até 5 minutos antes da viagem;
- Escolha da paragem de entrada e saída;
- Acompanhamento do autocarro em tempo real;
- Apoio ao cliente 24/7 através do número de telefone **300 600 268** ou do e-mail [suporte@busup.com](mailto:suporte@busup.com).



**Maria Esmeralda Rodrigues de Sousa Dias** - Professora Auxiliar - Departamento de Matemática - Área Científica de Geometria



**Paula Alexandra Galego Fernandes** - Investigadora Auxiliar - Departamento de Engenharia e Ciências Nucleares - Área Científica de Ciências Químicas e Radiofarmacêuticas

**Ricardo Filipe de Melo Teixeira** - Professor Auxiliar - Departamento de Engenharia Mecânica - Área Científica de Ambiente e Energia



Núcleo de Formação e Desenvolvimento

**Formação**

**junho de 2025**

- **Preparação para Representação Institucional do Técnico Lisboa no Estrangeiro** ([Internationalization@Home\\_Técnico\\_Lisboa](mailto:Internationalization@Home_Técnico_Lisboa)) | 17/06/2025, das 14h às 15:30h | [Inscrição](#)
- **Manual Segurança para Laboratórios - 4ª Edição** | 18/06/2025, das 10h às 12:30h | [Inscrição](#)
- **Acolhimento e Integração Internacional: Além do Ambiente Académico** ([Internationalization@Home\\_Técnico\\_Lisboa](mailto:Internationalization@Home_Técnico_Lisboa)) | 18/06/2025, das 14h às 16h | [Inscrição](#)
- **Utilização de Extintores (5ª Edição)** | 25/06/2025, das 10h às 12:30h | [Inscrição](#)

E ainda:

- **AP Digital** | NAU/INA | Online | [Informações](#) / [Inscrição](#)



Edição: DRH Técnico

#### Coordenação:

Cláudia Jacinto - *Diretora da DRH*

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:

Teresa Malhoa, *Diretora da Direção de Projetos*

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