

Setembro é, por excelência, o mês de regresso às rotinas, sendo não só um momento de planeamento e preparação do ano letivo, mas também a altura perfeita para retomar ou iniciar novas rotinas que possam ter um impacto positivo na sua vida pessoal e profissional.

A presente edição da HumanIST contempla várias sugestões e informações úteis para o início deste novo ciclo.

Tenha um excelente 2025/2026!



SIADAP 2025 - formações no âmbito das competências definidas (ReCAP)

Já se encontram disponíveis, na página da [NAU](#), diversos cursos no âmbito das Competências ReCAP, associados ao processo SIADAP.

Os/as trabalhadores/as a quem lhes tenham sido definidas, no seu SIADAP 2025, as competências [Orientação para os resultados](#), [Orientação para a Colaboração](#), [Orientação para o Serviço Público](#), [Orientação para a Mudança e Inovação](#), já poderão realizar a respetiva formação.

Deverá ser realizada a formação destinada à carreira profissional a que pertence. Confirme que seleciona o curso indicado para o seu caso - a descrição do curso inclui a carreira a que é destinada: **Técnico Superior e Especialista de Sistemas e Tecnologias de Informação**; **Assistente Técnico e Técnico de Sistemas e Tecnologias de Informação**; **Assistente Operacional**.

Estas formações têm a duração de 7 horas, podem ser realizadas de acordo com a disponibilidade do formando e são gratuitas. **Contudo, alertamos para o facto de que as mesmas apenas estarão disponíveis na plataforma até ao dia 18/12/2025.**

As formações relativas às restantes Competências serão disponibilizadas até ao final do ano na plataforma NAU.

A não perder...

Outras atividades regulares nos campi do IST



Aikido

Segundas e Quintas, das 12h15 às 13h45
Pólo da Alameda - Pavilhão da AEIST
[Mais informações e inscrições](#)



Corridas e caminhadas matinais

Terças, das 07h30 às 08h30
Pólo de Loures - Ponte ciclopedonal do Trancão
Informações: 219946000 ou sec.ctn@ctn.tecnico.ulisboa.pt



Ninjutsu

Quartas (19h-20h) e Sábados (10h-12h)
Pólo de Oeiras - sala de desporto (pisso-1)
Mais informações



Pilates

Segundas, das 12h15 às 13h15
Pólo de Loures - Casa dos Guardas CTN
Informações: 219946000 ou sec.ctn@ctn.tecnico.ulisboa.pt



Taekwondo

Terças, Quartas e Sextas, das 19h30-21h00
Pólo de Oeiras - sala de desporto (pisso-1)
[Mais informações e inscrições](#)



NOVO PRAZO
candidaturas
até 20/10!

Concurso de Ilustrações Valores e Comportamentos no Técnico

Dinamizado pela [Provedoria do IST](#), este concurso pretende contribuir para uma cultura de trabalho e estudo inclusiva, colaborativa e de sucesso, alinhada com os valores do Técnico, através da divulgação de materiais que ilustrem comportamentos onde esses valores estejam refletidos.

[Mais informações](#)



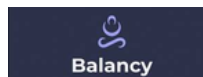
Candidaturas a subsídios - 2025/2026

Entre 01 de setembro e 15 de outubro, encontram-se abertas as inscrições para as candidaturas aos Subsídios de Ama, Creche, Educação Pré-escolar, Estudos e Cursos de Especialização Tecnológica, a atribuir pelos Serviços Sociais da Administração Pública, para o ano letivo 2025/2026.

Como apresentar uma candidatura?

- através do [Espaço do Beneficiário](#), seguindo os passos no [tutorial disponibilizado](#);
- preenchendo o [Boletim de Candidatura](#) seguindo as respetivas [instruções](#), a enviar através de carta dirigida aos Serviços Sociais da Administração Pública;
- presencialmente na sede destes serviços dentro do horário indicado em [Contactos](#).

[Mais informações](#)

Workplace Options**App Balancy - Atualizações**

A App Balancy, da Workplace Options (WPO) **passou a estar disponível em português de Portugal**, tornando-se ainda mais compreensível e intuitiva.

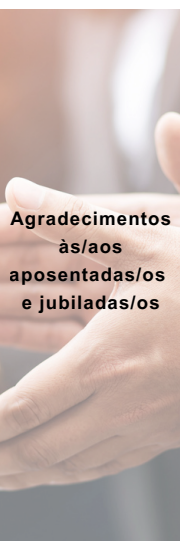
Recordamos que a plataforma **WPO** é uma plataforma que se dedica a contribuir para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, contribuindo para o bem-estar e saúde das pessoas que trabalham no IST, através de apoio gratuito e confidencial, em qualquer dia e a qualquer hora, sobre diversas questões profissionais e pessoais, sejam do foro emocional, físico, ou outros.

Estes serviços estão ao dispor dos trabalhadores do Técnico mas também dos seus familiares diretos, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

[Mais informações](#)

Últimas vagas disponíveis para o Jardim de Infância da APIST

Aberto à comunidade Técnico e também ao público em geral, o **Jardim de Infância da APIST** é reconhecido pela promoção do desenvolvimento integral de cada criança num ambiente familiar e atento às necessidades de todos. [Mais informações](#)



Carlos António Cardoso Fernandes - Professor Catedrático - DEEC
Rui Paulo da Silva Martins - Professor Catedrático - DEEC
António Luís Nobre Moreira - Professor Associado - DEM
Nuno João Neves Mamede - Professor Associado - DEI
Maria Cristina Froes Brilhante Dias Gomes de Azevedo - Professora Auxiliar - DEQ
Jorge Manuel Vinagre Alfaiate - Professor Auxiliar - DEM
Iria do Rosário Gabriel de Oliveira Fernandes - Coordenadora Técnica - Núcleo de Compras
Maria de Lurdes da Fonseca Sousa - Assistente Técnico - DEM
Cassilda Maria Henriques Nunes Martinho - Assistente Técnica - Núcleo de Serviços do DEI
Maria Sidalina Almeida Costa Rodrigues - Assistente Operacional - Núcleo Apoio Técnico e Logístico-Pólo Loures



Rui Fernando Medeiros Garcia - Técnico Superior - DER
Marcos Vinicius Treviso - Professor Auxiliar - DEI



Iniciativas de Bem-estar e envolvimento da comunidade

25/09/2025_12h00-13h00

Webinar "Comer bem. Mexer-se mais. Dormir melhor"

(NBC em parceria com a WPO)

[Inscrições](#)

27/09/2025_09h00-12h30

Caminhada – Rota do Guincho (APIST)

[Inscrições](#)

30/09 a 16/12/2025
Segundas, 12h00-13h00

Curso de Dança Bachata (APIST)

[Inscrições](#)

**Sabia que...?**

...a 26 de setembro comemora-se o Dia Mundial da Contraceção?

... o direito ao Planeamento Familiar é garantido a todos, através da **Lei n.º 3/84** e reforçado pela **Lei n.º 120/99?**

... 40% das mulheres não frequentou, no último ano, consulta de planeamento familiar?

- [Mais informações](#)
- [Marcação de consultas de planeamento familiar \(SNS\)](#)



Núcleo de Formação e Desenvolvimento

Formação**setembro de 2025**

- **Introdução ao Microsoft Teams** | Microsoft Learn | Online
- **Colaborar em equipas e canais com o Microsoft Teams** | Microsoft Learn | Online
- **AP Digital** | NAU - INA | Online | [Informações](#) | [Inscrição](#)
- **Inteligência Artificial Generativa** | NAU - Academia Portugal Digital | Online | [Inscrição](#)
- **Noções Gerais do Processo Eleitoral** | 30/09/2025, das 10h às 13h | [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

at@drh.tecnico.ulisboa.pt