



## Ginástica laboral no IST a partir de outubro



Quem trabalha muitas horas sentado em frente ao computador testemunha com frequência dores nas costas, fadiga ou mesmo perda de concentração. Neste sentido, a ginástica laboral é uma prática essencial que contribui para a correção da postura, mas não só:

- **Melhoria da saúde física:** ajuda a prevenir lesões por esforço repetitivo, dores musculares e articulares, e problemas posturais, melhorando a flexibilidade, a força e a resistência do corpo;
- **Combate ao stress:** a prática regular de exercícios físicos alivia a tensão, o stress e a ansiedade, proporcionando relaxamento e melhoria do humor;
- **Aumento da disposição:** estimula a circulação sanguínea, oxigenando o cérebro e aumentando a energia e o condicionamento físico, combatendo a fadiga e o sedentarismo;
- **Benefícios para o trabalho:** contribui para o aumento da produtividade, melhora o foco, a motivação e a integração da equipa, criando um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo;
- **Consciência corporal:** desenvolve uma maior consciência do próprio corpo, auxiliando na correção de posturas inadequadas no dia-a-dia.

**A partir de dia 9 de outubro**, e em parceria com a Vitamove (gabinete de Fisioterapia), o Núcleo de Bem-estar e Conciliação irá dinamizar aulas quinzenais de Ginástica Laboral para todos os trabalhadores do IST.

**As sessões decorrerão remotamente, entre as 12h30 e as 13h00**, estando já calendarizadas as aulas até dezembro de 2025. [Mais informações e inscrições](#)



## Webinar «Primeiros socorros psicológicos para líderes» - 23 de outubro, 10h00

Este webinar é uma excelente oportunidade para capacitar equipas de liderança para agir com empatia, ao reconhecer sinais de alerta e oferecendo o apoio adequado aos elementos das suas equipas, criando um ambiente de cuidado real traduzido em:

- Protocolos claros para encaminhamento de colaboradores em sofrimento;
- Espaços de diálogo e escuta ativa, que criam confiança e segurança;
- Cultura contínua de cuidado, que valoriza a saúde mental de forma estruturada.

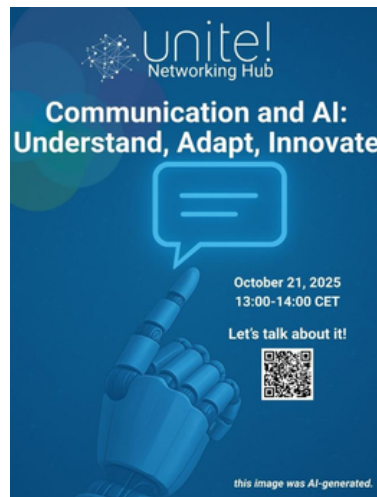
[Mais informações e inscrições](#)

## Unite! lança programa de sessões de networking abertas a toda a comunidade

Os **Networking Hubs** da Unite! serão um espaço virtual onde todos os docentes, técnicos e administrativos e estudantes das nove universidades da aliança Unite! se podem reunir de forma informal e discutir um tema proposto antecipadamente, relacionado com ensino, investigação, gestão académica, informática, recursos humanos, entre outros. É proporcionado o estabelecimento de contactos e a interação com pares que podem enfrentar desafios comuns ou partilhar boas práticas e ideias, com parceiros de universidades da Alemanha, Finlândia, Áustria, França, Suécia, Itália, Barcelona ou Polónia.

As sessões decorrerão em formato online das 13h00 às 14h00, em todas as terças-feiras de cada mês. A primeira, já no próximo dia **21 de outubro**, será centrada no tema **‘Communication and AI: Understand, Adapt, Innovate’**. Para todas as sessões seguintes é possível ainda [propor um tema](#) a ser debatido e ser o anfitrião da sessão.

[Mais informações e calendarização das sessões](#)




## Iniciativas de Bem-estar e envolvimento da comunidade

 **9 e 23/10/2025**  
**12h30-13h00**

### Aulas de ginástica laboral (Online)

NBC e Vitamove  
Consulte a [calendarização para os próximos meses](#)

[Inscrições](#)

 **29/10/2025**  
**12h00-13h00**

### Webinar «Saúde Mental no local de trabalho»

NBC e ADEB

[Inscrições](#)

**Encontre estas e outras iniciativas na [Agenda do Bem-estar](#).**

**[Inscra-se na mailing list](#) e receba todas as informações no seu e-mail.**



O Programa Erasmus+ dispõe de uma ação destinada a financiar missões de Mobilidade de Pessoal para Formação (STT) a outras Instituições de Ensino Superior abrangidas pelo Programa.

O próximo período de candidaturas a estas bolsas está aberto até 20/02/2026, devendo as mobilidades ser executadas de 30/03 a 24/07/2026.

[Mais informações](#)



**Agradecimentos  
às/aos  
aposentadas/os  
e jubiladas/os**

**Filomena Maria Botelho Lopes dos Santos**  
Assistente Técnica - Área de Biblioteca, Museus e Cultura

**Susete Maria Martins Dias**  
Professora Associada - Departamento de Bioengenharia



**Felicitações  
Novas  
contratações**

**Bruna Maria de Aguiar Tronquini**  
Técnica Superior - Direção de Apoio Jurídico

**João Carlos Pacheco Nunes**  
Técnico Superior - Núcleo Operacional de Proteção Radiológica do Laboratório de Proteção e Segurança Radiológica de Loures

**Marisa Cristina da Silva Teixeira Martins**  
Direção intermédia de 3º grau - Núcleo de Remunerações e Proteção Social



**Outubro  
Rosa**

O cancro da mama é o mais comum entre as mulheres portuguesas e a principal causa de morte por cancro na população feminina. No entanto, apesar do rastreio mamográfico ser a melhor forma de detetar a doença em fases iniciais, apenas 60% das mulheres entre os 50 e os 69 anos o realizam regularmente.

*A quem se destina este rastreio? Sinto-me bem e não tenho alterações na mama, tenho de fazer a mamografia? Como posso participar no rastreio? Qual é a periodicidade deste rastreio?*

**Obtenha mais informações sobre estas e outras questões frequentes relacionadas com o rastreio do cancro da mama.**



Núcleo de Formação e Desenvolvimento

**Formação**

## outubro de 2025

### Formação de curta duração (interna):

«Comunicação Internacional: Protocolo, Cultura e Línguas do Mundo»

[Internationalization@Home\\_Tecnico Lisboa](mailto:Internationalization@Home_Tecnico_Lisboa) | Joanne Laranjeiro e Mafalda Loureiro (AAI- DAI)  
30/10/25 das 14h00 às 15h30 | [Inscrição](#)

### Formação de curta duração (externa):

[Introdução ao Microsoft Teams](#) | [Microsoft Learn](#) | Online - Assíncrono

[Colaborar em equipas e canais com o Microsoft Teams](#) | [Microsoft Learn](#) | Online - Assíncrono

[AP Digital](#) | NAU - INA | Online - Assíncrono | [Informações](#)

[Inteligência Artificial Generativa](#) | NAU - Academia Portugal Digital | Online - Assíncrono

### Formação obrigatória:

[ReCAP – SIADAP 3](#) | formações profissionais para o efeito da avaliação de competências, no âmbito do SIADAP 3, **a realizar até dia 18/12/2025.**

**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.



### Sabia que...?

**...os Serviços Sociais da Administração Pública comemoram 18 anos?**

A missão dos SSAP é a de assegurar a ação social complementar da generalidade das pessoas trabalhadoras da Administração Pública, em áreas tão distintas como atividades socioculturais, equipamentos sociais, alimentação, apoio social e protocolos.

[Mais informações e inscrições](#)



### 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



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