

MARÇO - MÊS DA MULHER



No âmbito da celebração do Dia Internacional da Mulher, decorreram diversas iniciativas para a comunidade Técnico, entre os dias 9 e 26 de março, organizadas pelo Núcleo de Bem-estar e Conciliação (NBC) e em parceria com o MOG - Movimento Oncológico Ginecológico, a Vitamove - Gabinete de Fisioterapia e a Workplace Options.

Desde aulas de yoga e aeróbica, a workshops sobre saúde ginecológica ou gestão de stress no equilíbrio entre a atividade profissional, o cuidado a descendentes e ascendentes, o [programa](#) de iniciativas foi bastante diversificado.



Aula de aeróbica - Bruna Ferreira (Ginásio AEIST)

Teletrabalho no Técnico

A partir de **4 de maio de 2026** entram em vigor as novas Orientações para o Teletrabalho no Técnico.

[Mais informações.](#)

Nova Tabela de Regime Convencionado



A nova [Tabela de Preços e Regras de Regime Convencionado da ADSE](#) entrou em vigor no passado dia 1 de fevereiro.

As alterações abrangem a tabela de **radiologia, gastroenterologia e cirurgia**, com manutenção do copagamento máximo de 500 euros por cirurgia.

Sessões de Boas-Vindas Novos Técnicos & Administrativos e Bolseiros

Nos dias 2 e 4 de março demos as boas-vindas aos novos Técnicos & Administrativos e Bolseiros do Técnico, respetivamente.

Nestas sessões é feita uma breve apresentação sobre o Técnico, para além da transmissão de informação essencial ao seu início de funções.



Tome nota...

Prazos do IRS 2026

- A entrega da declaração de IRS relativa aos rendimentos de 2025 começa a 1 de abril, prolongando-se até 30 de junho de 2026.
- A entrega fora do prazo legal (após 30 de junho) pode resultar em **coimas**.

Iniciativas Bem-estar

Aulas de **Ginástica Laboral**
Carácter quinzenal - Online
(Vitamove)

[Inscrições - próximas aulas](#)

1 de abril 2026

Sessão de Boas-Vindas dos novos Técnicos & Administrativos do Técnico Lisboa
Museu do DeCivil

7 de abril de 2026

"Substâncias Psicoactivas",
Dr. Henrique Ferreira
Psicólogo Clínico, ULisboa
[Inscrições](#)



8 de abril de 2026

Rastreio Visual no Campus de Loures
(Óptica Portuguesa)
[Inscrições](#)

10 de abril de 2026

Cerimónia de Novas Contratações de Professores e Investigadores de Carreira, no Técnico Innovation Center (TIC).

14 de abril de 2026

Workshop **Obesidade: Uma doença crónica**
Dr. Carlos Oliveira,
Presidente da [ADEXO](#)
[Inscrições](#)

Inscreva-se na [mailing list](#) e receba todas as informações no seu email.

Marque na sua agenda:

“Dia da Família” - 16 de maio



O Dia da Família do Técnico celebra-se este ano a 16 de maio, juntamente com o Dia Aberto do Pólo de Oeiras.

Este ano o encontro, no Taguspark, tem como tema a atividade física, com um programa com vários momentos dinâmicos, como aulas de yoga, taekwondo, krav maga, insufláveis e jogos tradicionais.

A iniciativa surge de um desafio lançado à DRH pelo Presidente do Técnico, o Professor Rogério Colaço, para reforço do sentimento de pertença ao Técnico, promovendo uma manhã divertida e de convívio entre miudos e graúdos.

Em breve o programa será divulgado.

Contamos com a presença de todos.

Felicitações - Novas contratações

Ana Rita Neves Martins, Técnico Superior, Núcleo de Desenvolvimento Académico
Camila Freitas Monnerat, Técnico Superior, Laboratório de Análises do IST
Carlos Alexandre Machado, Técnico Superior, Núcleo de Serviços do DEEC
Cátia Susana da Silva Albino, Técnico Superior, Núcleo de Serviços do DECivil
Hélio Nunes Tavares, Técnico Superior, Núcleo de Execução Orçamental
João Miguel Fernandes da Silva, Técnico Superior, Área de Graduação
Luís Carlos Marques Leal, Técnico Superior, Núcleo de Serviços do DEI
Maria Leonor Figueira Santos, Técnico Superior, Departamento de Engenharia Mecânica
Miguel Ângelo Cortez Teixeira, Professor Auxiliar, Departamento de Engenharia Mecânica
Miguel Ângelo Rebelo Leiras, Técnico Superior, Área da Graduação
Philipp Alexander Kempfski, Professor Auxiliar, Departamento de Física
Raquel Mendes Oliveira, Técnico Superior, Núcleo de Serviços do DEQ
Sílvia Monteiro Teixeira, Técnico Superior, Núcleo de Propriedade Intelectual
Tiago Miguel Gonzaga Videira, Técnico Superior, Departamento de Matemática

Agradecimentos às/aos aposentadas/os e jubiladas/os

Alberto Manuel Ramos da Cunha - Professor Auxiliar - DEI
Ana Maria Troncho Sequeira Amaral - Técnico Superior - Núcleo Proteção Radiológica do Reator Português de Investigação
Lídia Maria de Carvalho Santos - Núcleo de Apoio a Aplicações e Processos

Edição: DRH Técnico

Coordenação:

Cláudia Jacinto - Diretora de Recursos Humanos,

Joana Cruz - Coordenadora da Área de Bem-estar e Desenvolvimento de Pessoas

Gestão de Conteúdos:

Sandra Godinho Borges e Bruna Ferreira

HUMANIST

Formação

abril



Técnicas de Inclusão Digital

NAU/Academia Portugal Digital - Online, Assíncrono
[Inscrições](#)

9 de abril de 2026

Noções Gerais de Protocolo

Sandra Oliveira, Área de Espaços e Serviços
10h00-13h00

[Inscrições](#)

Mobilidade Interna

2 vagas

Núcleo de Serviços Gerais
(Refª RCT2026/02)

Prazo: 30 de abril

2 vagas

Núcleo de Serviços de Saúde (Refª RCT2026/03)

Prazo: 31 de abril

Mais informações e candidaturas: aceda ao separador Mobilidade, no [DOT Técnico](#).

Dia Aberto do Técnico

18 de abril

O evento dirige-se a todas as faixas etárias, convidando famílias, estudantes e todos os interessados a explorar, experimentar e contactar diretamente com quem faz ciência e engenharia no Técnico.

[Inscrições e programa completo](#).