

Direção de Recursos Humanos do Técnico

**Novo Horário
de Atendimento da DRH**
(a partir de 26 de abril)

9:30 às 12:30 - Atendimento presencial
12:30 às 15:30 - Por agendamento

Contactos:
218 417 033 (ext. 1033)
drh@drh.tecnico.ulisboa.pt

Votação Final

Selecionamos 5 nomes das
vossas sugestões para a
newsletter

[AQUI](#)



Nesta edição não perca toda a informação sobre a sessão *Working@Técnico*, 28 de abril | 10:30 - pág. 4

GUIA PARA O TELETRABALHO

A CARP-T do Working@Técnico elaborou um guia com estratégias para o teletrabalho. - pág. 02

REGULAMENTO DE BOLSAS DE INVESTIGAÇÃO FCT

Principais FAQ's sobre o regulamento de bolsas de investigação da FCT - pág. 03

CLÍNICA MÉDIS Nova Parceria

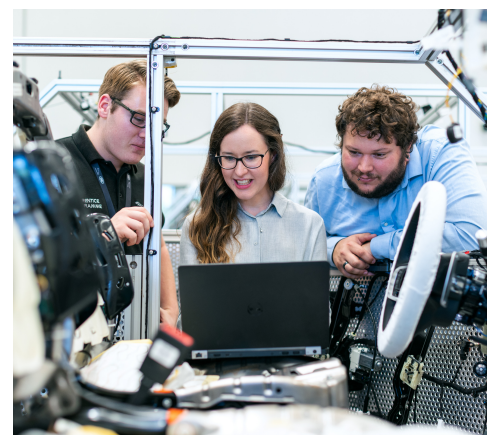
Protocolo celebrado com a Clínica Médica com uma rede de serviços dentários em todo o país - pág. 04

GENDER BALANCE@TÉCNICO: PARA QUE SERVE?

por Helena Geirinhas Ramos

Em 2016 foi criado o GenderBalance@Técnico com o objetivo de promover uma cultura de diversidade no Técnico. Neste grupo, que tive o privilégio de coordenar durante 4 anos, focámo-nos em duas dimensões principais:

(1) promoção de um recrutamento mais equilibrado em género, em particular, nas áreas com fortes desequilíbrios;





CONTINUAÇÃO DA PÁG. 01

GENDER BALANCE@TÉCNICO: PARA QUE SERVE?

por Prof.^a Helena Geirinhas Ramos

(2) atuar no sentido de minimizar os entraves associados à promoção aos lugares de topo das carreiras, investindo no bem-estar de todos os que trabalham no Técnico.

Começámos por realizar um estudo estatístico no Técnico sobre igualdade de género, que permitirá a construção de indicadores para apoio à gestão, desenvolvemos um **projeto de comunicação**, focado em “modelos” divulgando assim a diversidade de perfis das “mulheres do Técnico”, implementámos um **ciclo de palestras** com talentos femininos e criámos o **Prémio Maria de Lourdes Pintasilgo** cuja cerimónia da entrega de prémios da 4.^a edição, se realiza no dia 21 de abril. Mais orientados para o exterior, temos o projeto de atividades “**Engenheiras por um dia**” em que alunas do ensino básico desenvolvem experiências de índole mais tecnológica. Todas estas ações visam promover um futuro onde os estereótipos baseados no género deixem de afastar as raparigas das engenharias.

Orientados para os seus trabalhadores, o Técnico investiu em programas de **mentoria institucional** e com o objetivo de **proteger a parentalidade**, o Técnico foi mais uma vez pioneiro na Academia, ao implementar uma dispensa de serviço docente pós-licença de parentalidade.

Os estudos mais recentes sobre a igualdade de género evidenciam que a pandemia covid-19 exacerbou as desigualdades existentes entre mulheres e homens em quase todos os domínios da vida, penalizando as mulheres. Torna-se assim cada vez mais importante não poupar esforços para incentivar e acelerar os progressos para promover maior igualdade de género no Técnico, em Portugal e no resto do mundo.



PRÓXIMAS FORMAÇÕES ONLINE

Cursos de curta duração	Data
Word 123: Mail merge 2.ª edição	03/mai
Ferramentas Google: Formulários 2.ª edição	05/mai
Zoom para gestores de reunião 2.ª edição	07/mai
Funções base em Microsoft Excel	11/mai
Ergonomia no trabalho	14/mai
Tabelas dinâmicas, ferramenta de produtividade	19/mai
Ferramentas google: Calendário	24/mai
Uma missão sem erros na plataforma	26/mai

Inscrições em:

[Formação@Curta Duração](mailto:Formação@CurtaDuração) 

Webinars	Data
Comunicação inclusiva = Igualdade de género	06/mai
Direitos na parentalidade	17/mai

Inscrições em:

Formação@Webinar 

Cursos intensivos (25 horas)	Data
Organização e preparação do trabalho	25/mai a 17 jun
Processador de texto – Funcionalidades avançadas (MS Word)	7 a 30/jun

Inscrições em:

[Formação@Cursos Intensivos](mailto:Formação@CursosIntensivos) 



GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA O TELETRABALHO

Com os desafios próprios destes tempos de pandemia, que potencialmente poderão agravar alguns dos [Riscos Psicossociais](#), a Comissão de Avaliação dos Riscos Psicossociais – Equipa Técnica (CARP-T) do projeto [Working@Técnico](#) elaborou um guia onde se apresentam estratégias para trabalhadores e para chefias, respostas a questões frequentes e recursos úteis para tirar o maior partido do teletrabalho, e da vida familiar, equilibrando-os, consulte o [Guia de Boas Práticas para o Teletrabalho](#).

Estratégias para os trabalhadores em teletrabalho:

- Organizar espaço de trabalho e estabelecer um rotina com horários e objetivos;
- Interagir com os colegas e chefia e prevenir isolamento;
- Manter a saúde mental e física através do autocuidado e humor, combatendo os níveis de stress e ansiedade;
- Equilibrar a vida profissional com a familiar, principalmente em teletrabalho com crianças em casa.

Estratégias específicas para lideranças:

- Manter o contacto com os trabalhadores da sua equipa, através de reuniões regulares para construir confiança e a cimentar as relações de colaboração entre as pessoas;
- Fomentar um bom ambiente de trabalho à distância para a produtividade e o bem-estar psicológico dos trabalhadores, envolvendo a sua equipa no processo de adaptação e planeamento de soluções;
- Equilibrar o tempo de trabalho com os restantes aspetos da vida dos trabalhadores, mas também ajudá-los a encontrar esse equilíbrio e motivação.



FAQ'S DO REGULAMENTO DE BOLSAS DE INVESTIGAÇÃO DA FCT

(REG. N.º 950/2019, DE 16 DE DEZEMBRO):

Quais os tipos de bolsas, montantes, duração e requisitos de admissão?

Bolsa de Iniciação à Investigação (BII): estudantes inscritos curso superior*, ou licenciados inscritos em curso não conferente de grau académico; e não ter tido bolsa financiada pela FCT. **Valor:** 446,12; **Duração:** 3 meses a 1 ano.

*(curso técnico superior profissional, licenciatura, mestrado integrado/mestrado)

Bolsa de Investigação (BI):

- Estudantes de cursos não conferentes de grau académico: **Valor:** 835,98 (licenciados) e 1104,64 (mestres); **Duração:** 3 meses a 1 ano (não pode ter bolsas com duração global >2 anos seguidos ou interpolados);
- Estudantes de mestrado ou mestrado integrado: **Valor:** 835,98; **Duração:** 3 meses a 2 anos;
- Estudantes de doutoramento: **Valor:** 1104,64; **Duração:** 3 meses a 4 anos;

Bolsa de Investigação Pós-Doutoral (BIPD): Doutoramento concluído há menos de 3 anos; entidade de acolhimento distinta da que concedeu o grau de doutor; **Valor:** 1646,00; **Duração:** 3 meses a 3 anos.

Como proceder para contratação de um bolseiro?

1. Pedido de abertura de bolsa (formulários B5, B6) e edital para publicação da DRH;
2. Receção das candidaturas (formulário B1) pelo jurí ou DRH e avaliação e seleção pelo jurí (preenchimento da ata - minuta B4);
3. Envio dos formulários B2, B7, DPI e DP2 para contratação do bolseiro.

Mais informações: DRH@Bolseiros e bolsas@drh.tecnico.ulisboa.pt

Divulgação dos Resultados da
Avaliação dos Riscos Psicossociais

Working@Técnico: para um Técnico mais Saudável

Sessão de Divulgação: 28 de abril 2021, 10:30
Sessão Zoom mediante inscrição prévia

O projeto **Working@Técnico** convida toda a comunidade a participar na sessão online da apresentação dos [resultados da avaliação dos riscos psicossociais](#), recebidos e tratados pela (CARP-T), que abrange os trabalhadores dos três campi (Alameda, Taguspark e CTN).

Programa

10:30 Boas vindas – Prof. Rogério Colaço (Presidente do Técnico)

10:45 Apresentação dos resultados da avaliação dos RPS – Dr.ª Isabel Gonçalves (CARP-T)

11:00 Medidas de prevenção e mitigação dos RPS aprovadas e em preparação pelo CG – Prof.ª Helena Geirinhas Ramos (Vice-Presidente para a Gestão Administrativa)

11:15 Assinatura do protocolo com a Faculdade de Psicologia da ULisboa – Prof. Telmo Baptista (Diretor)

11:30 Apresentação do Regulamento do Provedor dos Trabalhadores Técnicos e Administrativos – Prof. Luís Castro

11:45 Apresentação do Plano de Formação DRH 2021 e da iniciativa Working@Tecnico – Dr. Rui Mendes (Diretor de Recursos Humanos)

12:00 Perguntas e respostas

12:30 Encerramento da sessão – Dr.ª Lídia Silva (CARP-T) e Dr. Nuno Pedroso (Administrador)

Vamos trabalhar juntos para garantir que a nossa Escola é um local de trabalho saudável, especialmente agora que nos encontramos quase todos em teletrabalho.

A vossa participação é muito importante! Contamos com a sua presença!

INSCRIÇÕES: [AQUI](#)



NOVA PARCERIA CLÍNICA MÉDIS

A Clínica Médís é uma rede de clínicas dentárias com 10 clínicas no país. Aposta em cuidados da saúde oral de qualidade e numa experiência de cliente diferenciadora:

- Equipa médica de confiança, com experiência em todas as áreas da medicina dentária;
- Horário alargado e abertura ao fim-de-semana;
- Marcação online de consultas em tempo real;
- Plano de tratamento personalizado, com indicação dos tratamentos mais prioritários e respetivo orçamento;
- One-stop shop, com a possibilidade de fazer qualquer tratamento ou exame numa só clínica;
- Check-in e check-out automático no quiosque digital;
- Cumprimento de todas as normas de higiene e segurança da DGS e OMD.

Desconto de 20% sobre a tabela de preços particulares praticados em qualquer Clínica Médís para todos os colaboradores e associados (respetivos cônjuges e filhos).

Mais informações em: Protocolos&Acordos@DRHTecnico

SABIAS QUE...

ADSE DIRETA

App MyADSE com novas funcionalidades!

- Cartão digital;
- Pedidos de reembolso;
- Limites no regime livre;
- Posição global.



Mais informações em: [ADSE Direta](#)

CONTACTOS DRH

 at.drh@tecnico.ulisboa.pt

 facebook.com/groups/drhtecnico