TÉCNICO UNIVERSIDADE DE LISBOA

HUMANIST

Newsletter | Direção de Recursos Humanos do Técnico

EDIÇÃO 48



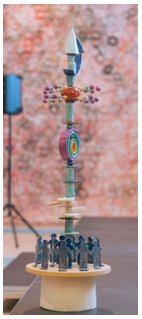
Serviços de Saúde ao serviço da Comunidade Técnico

O Técnico Lisboa disponibiliza à sua comunidade um conjunto de serviços de saúde, enfermagem e apoio psicológico, nos campi da Alameda e de Oeiras, com o objetivo de promover o bem-estar, prevenir problemas de saúde e contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Consultas e especialidades disponíveis:

- Avaliação Psicológica e Neuropsicológica
- Clínica Geral
- Ginecologia e Obstetrícia
- Medicina Dentária
- Osteopatia
- Fisiatria
- Fisioterapia
- Psicoterapia e Aconselhamento de Adultos
- Psiquiatria
- Terapia Familiar
- Serviço de Enfermagem
- Sexologia

Consulte toda a informação no site dos Serviços de Saúde do Técnico.



Concurso de Ilustrações - Valores do Técnico

No próximo dia 10 de novembro, pelas 16h00, no Técnico Innovation Center, decorrerá a entrega de prémios e certificados de participação, relativos à 2ª edição do Concurso de Ilustrações Valores do Técnico.

Em breve poderá consultar na página relativa à 2ª edição deste Concurso, os resultados do mesmo.

ADSE introduz novas regras e maior flexibilidade no reembolso de óculos



Com o objetivo de simplificar processos e reforçar o apoio às famílias, a ADSE implementou um **plafond anual de 180 euros para a compra de lentes e armações**, eliminando os limites de quantidade anteriormente definidos no Regime Livre.

Esta medida dá maior flexibilidade aos beneficiários, permitindo gerir as despesas de saúde visual ao longo do ano de forma mais autónoma.

Saiba como submeter os seus documentos e consulte o guia completo diretamente no portal oficial da ADSE.

Sabia que...? **a realização de uma única sessão de atividade aeróbica moderada é suficiente para atuar na regulação emocional?**



Está demonstrado cientificamente que apenas **30 minutos de exercício** reduzem significativamente os sintomas agudos de ansiedade e melhoram o humor **(Ströhle et al., 2009)**.

Iniciativas de Bem-estar e Integração



2, 9 e 16 de novembro das 9h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00
Recolha de sangue (Instituto Português do Sangue e AEIST)
Pavilhão do DECivil – Sala de Convívio 0.22 (Aquário)

4 de novembro
Sessão de Boas-Vindas aos novos Técnicos, Especialistas e de Gestão
JÁ REALIZADA

5 e 19 de novembro, das 12h30 às 13h00
Ginástica laboral
Junte-se a nós remotamente, ou na sala V1.04
Inscrição

11 de novembro, 16h00
Magusto (APIST)
Alameda - Jardim Norte

18 de novembro, das 10h00 às 13h00
Workshop Diversidade & Inclusão no Ensino Superior (CADin)
Inscrição

19 de novembro, das 10h00 às 12h30
Workshop IA e a Saúde Mental
Em parceria com a ULisboa
Inscrição

Formação de curta duração



Mais informações: nfd@drh.tecnico.ulisboa.pt

- Noções Básicas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho (Módulo 1 – Prevenção de Riscos Psicossociais) - **12 de novembro, das 10h00 às 12h30** - Inscrição
- Noções Básicas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho (Módulo 2 – Prevenção e Segurança Sísmica) - **19 de novembro, das 10h00 às 12h30** - Inscrição
- Noções Básicas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho (Módulo 3 – Higiene e Segurança no Trabalho) - **26 de novembro, das 10h00 às 12h30** - Inscrição
- 0404 - Organização pessoal e gestão do tempo |CECOA|Online - **entre 13 de novembro e 11 de dezembro** - Inscrição
- Como Criar um Erasmus Mundus Joint Master: Da ideia ao financiamento (Internationalization@Home) - **16 de novembro, das 10h00 às 11h30** - Inscrição (Programa Brevemente Disponível)
- Acolhimento e Integração Internacional: Além do Ambiente Académico (Internationalization@Home) - **15 de dezembro, das 14h00 às 15h30** - Inscrição

Mercado de Natal APIST



Estão abertas, até dia 15 de novembro, as inscrições para participação como expositores, na 4.ª Edição do Mercado de Natal da APIST.

A iniciativa decorrerá entre os dias 14 e 18 de dezembro de 2026, no átrio interno do Pavilhão Central do Instituto Superior Técnico (Alameda).

A APIST pretende reunir diversos conceitos de artesanato e gastronomia, contribuindo para o espírito natalício no Técnico. Inscreva-se!

Mais informações: apist@tecnico.ulisboa.pt



Felicitações
Novas contratações

Bernardo de Matos João Pádua Santos - Técnico Superior - Núcleo de Desenv. e Operações
Delora Soeiro Baptista - Técnica Superior - Núcleo de Compras
Inês Canteiro Pereira - Técnica Superior - Área de Biblioteca, Museus e Cultura
Maria da Conceição e Sá Duarte Ribeiro Ferraz - Técnica Superior - Área de Auditoria Interna
Paula Alexandra Moreira da Silva - Técnica Superior - Núcleo de Projetos



Agradecimentos às/aos aposentadas/os e jubiladas/os

Pedro Domingos Santos do Sacramento - Professor Associado - DF
Francisco Alberto Sena da Silva - Professor Auxiliar - DEEC
António Heleno Domingues Moret Rodrigues - Professor Associado - DECivil
Maria Isabel Craveiro Pedro - Professora Auxiliar - DEG
Alcínia Zita de Almeida Sampaio - Professora Auxiliar - DECivil
José António Leonardo dos Santos - Professor Auxiliar - DBE
João Maria da Cruz Teixeira Pinto - Professor Auxiliar - DM
Rosa Maria Figueiredo das Neves Santos - Assistente Técnico - DBE

Retenções na fonte de IRS reduzidas em 50% em novembro



Após a aprovação no Parlamento da redução do IRS, com efeitos desde 1 de janeiro de 2026, foram reduzidas em 50% as retenções na fonte aplicáveis aos **rendimentos do trabalho e às pensões pagas durante o mês de novembro, incluindo o subsídio de Natal devido neste mês.**

Esta decisão ocorre para que as famílias beneficiem imediatamente desta descida, não tendo de esperar pelo acerto do IRS no próximo ano.

Em dezembro, voltam a aplicar-se as tabelas de retenção na fonte atualmente em vigor.

Consulte o despacho que formaliza esta decisão.

Fonte: portugal.gov.pt

HUMANIST

Ficha Técnica

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