

Shaping the Future

10 anos a contribuir para o acolhimento e integração de novos professores e investigadores auxiliares do Técnico



Fotografias: Núcleo de Conteúdos e Media

Celebra-se este ano o 10º aniversário do **Shaping the Future**, um programa direcionado para os novos professores e investigadores do IST que promove o desenvolvimento das suas carreiras (durante o período experimental de contratação) em alinhamento com o Plano Estratégico da Escola e assente em quatro grandes eixos:

- Transmitir a cultura, os valores éticos e as práticas institucionais do IST, acolhendo os novos docentes e investigadores na Escola;
- Promover a independência científica e o desenvolvimento de uma carreira com impacto, relevância e visibilidade internacional;
- Maximizar o potencial dos novos docentes nas áreas pedagógica e de liderança de equipas e projetos de investigação científica;
- Apoiar o estabelecimento de parcerias internacionais.

Nos passados dias 30 de junho e 1 e 2 de julho, realizou-se em Caparide o workshop Shaping the Future, a partir deste ano organizado pelo Núcleo de Formação e Desenvolvimento (DRH) e sob a coordenação do Professor Luís Lemos Alves, Coordenador do Acompanhamento e Desenvolvimento dos Docentes e Investigadores do Técnico.

O programa do workshop incluiu palestras sobre temas tão diversos como a liderança académica, o impacto de uma licença sabática, a importância da inteligência artificial na investigação e docência. Foram ainda apresentados (presencialmente e em vídeo) os membros do Conselho de Gestão, e as Direções de Serviços do IST, transmitindo as suas competências e de que forma podem ser úteis.

A iniciativa terminou com um almoço de convívio e celebração do 10º aniversário do programa, em que o Professor Luís Lemos Alves reforçou o investimento e esforço do Técnico para apoio ao desenvolvimento das carreiras dos novos docentes e investigadores, relembrando as componentes de financiamento e de mentoria do programa Shaping the Future.



Iniciativas de Bem-estar e envolvimento da comunidade

 **15/07/2025**
12h00 - 13h00
JÁ REALIZADA

Webinar 'Prevenção e deteção precoce do Cancro da Pele' (Núcleo de Bem-estar e Conciliação, em colaboração com a Liga Portuguesa Contra o Cancro)

[Inscrições](#)

 **18/07/2025**
12h00 - 13h00

Aula online de Reeducação Postural e Prevenção de Lesões (Núcleo de Bem-estar e Conciliação, em colaboração com a Vitamove - Gabinete de Fisioterapia)

[Inscrições](#)

 **24/07/2025**
12h00 - 13h00

Webinar 'Gestão eficaz de Stress'

(Núcleo de Bem-estar e Conciliação, em colaboração com a Workplace Options)

[Inscrições](#)



Regresso ao Trabalho: Uma Oportunidade para Renovar Energias

O retorno à rotina habitual depois das férias de verão, incluindo o trabalho, pode ser uma excelente oportunidade para renovar energias e encarar novos desafios com entusiasmo. Embora algumas pessoas possam sentir picos de stress ou algum desconforto emocional, é importante lembrar que existem estratégias eficazes para lidar com esses sentimentos e transformar o regresso numa experiência positiva.

Alguns sintomas como ansiedade e alterações no sono podem ser diagnosticados como síndrome pós-férias. Este fenómeno é comum, mas temporário, e com algumas dicas práticas, é possível minimizar os seus impactos e aproveitar ao máximo o retorno ao trabalho.

Dicas para um Regresso Positivo:

- **Planeie o Retorno com Antecedência:** Evite que o último dia de férias seja na véspera do regresso ao trabalho. Reserve algum tempo para descansar, reorganizar os horários e as rotinas, e preparar a casa para o novo ciclo.
- **Aproveite o Fim-de-Semana:** Considere regressar alguns dias antes de um fim-de-semana. Isto permite aligeirar o 'peso' do regresso e desfrutar de uma nova pausa, tornando a transição mais suave.
- **Defina Prioridades no Primeiro Dia:** No primeiro dia de trabalho, não tente resolver todos os pendentes de uma vez. Defina prioridades, reorganize a sua secretária e inclua uma recordação das férias para manter o espírito leve.
- **Pratique o Autocuidado:** A prática de exercício físico ajuda a combater sentimentos de ansiedade e ajuda a regular o sono. Procure espaços verdes para fazer jogging, passeios, caminhadas e andar de bicicleta, aumentando a sensação de bem-estar.
- **Prolongue o Espírito das Férias:** Participe e/ou organize jantares, festas, partilhas de histórias e fotografias. Faça programas para fins-de-semana até às próximas férias e agende no seu calendário algo positivo pelo qual ansiar, como aniversários, concertos e peças de teatro.
- **Mantenha o Contacto com Pessoas Queridas:** Mantenha o contacto com quem lhe traz felicidade, seja família ou amigos.
- **Faça Atividades que Tragam Alegria:** Assista a filmes de comédia, pois o humor e o riso reduzem o stress e promovem o bem-estar.

Com estas estratégias, o regresso ao trabalho pode ser encarado como uma oportunidade para renovar energias e iniciar uma nova fase com motivação e alegria. Afinal, cada retorno é uma oportunidade de recomeçar e fazer melhor.

(*) Fontes: [NIMH](#), [Science Daily](#), [Harvard Medical School](#), [Very Well Mind](#).



Sabia que...?

Em que consiste a ADSE Direta e qual é o procedimento para acesso à mesma?

A ADSE direta é uma plataforma digital que permite o acesso a um conjunto de serviços. O acesso à plataforma digital está destinado aos beneficiários titulares ou seus representantes, aos prestadores de cuidados de saúde com acordo com a ADSE e às entidades empregadoras com trabalhadores inscritos na ADSE.

[Como aceder à plataforma](#)

Quero efetuar um pedido de reembolso através da ADSE Direta. Quais são os passos que devo seguir?

Utilize a ADSE Direta para enviar o seu pedido de reembolso de forma 100% digital. Desta forma, não é necessário enviar ou entregar a documentação em papel.

[Como submeter a sua documentação online](#)

Agradecimentos
às/aos
aposentadas/os
e jubiladas/os

Maria Cristina Froes Brilhante Dias Gomes de Azevedo - Professora Auxiliar - DEQ - Alameda - Área Científica de Síntese, Estrutura Molecular e Análise Química

Maria Esmeralda Rodrigues de Sousa Dias - Professora Auxiliar - DM - Alameda - Área Científica de Geometria

Rui Manuel Rodrigues Rocha - Professor Associado - DEEC - Pólo de Oeiras - Área Científica de Computadores

Felicitações
Novas
contratações

André Grancho de Sequeira Gonçalves - Técnico Superior - Laboratório de Proteção e Segurança Radiológica

Carla Maria do Rosário Costa - Professor Auxiliar - DEG - Alameda

Celine Margarida Lourenço Soares Ambrósio Mestre - Técnico Superior - Área de Estatística e Planeamento

Ricardo Jorge Saraiva Corgo - Assistente Técnico - Laboratório de Proteção e Segurança Radiológica

Ricardo Miguel Gaspar Teixeira - Técnico Superior - Direção de Transferência de Tecnologia

Tiago Miguel dos Santos Ferreira - Professor Auxiliar - DECivil - Alameda

Vera Lúcia Cordeiro Pires de Almeida Ribeiro - Professor Auxiliar - DER - Alameda



Núcleo de Formação e Desenvolvimento

Formação

julho de 2025

Como Receber e Integrar Estudantes **JÁ REALIZADA**
Internacionais (Internationalization@Home_Técnico
Lisboa) | 16/07/25, das 10H00 às 12H30 | [Inscrição](#)

E ainda:

[AP Digital](#) | [NAU/INA](#) | [Online](#) | [Informações](#) | [Inscrições](#)



Ficha Técnica

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