

NEWS LETTER

Outubro de 2025

Descobre:

- Artigo.....1
- Projetos.....2
- Entrevista.....4
- Associações do Mês.....6
- Get to Know.....7



Artigo

Outubro: O Movimento Rosa

Outubro é o mês em que o rosa pinta as ruas, as camisolas e as causas. No entanto, mais do que um símbolo, o Outubro Rosa é uma oportunidade para cada um de nós fazer a diferença e Lisboa deu o exemplo com duas iniciativas que mostraram o impacto que pode surgir da vontade de cada um.

No dia 19 de outubro, centenas de pessoas juntaram-se na Corrida Sempre Mulher, um evento solidário que alia o desporto à causa da luta contra o cancro da mama. Cada passo dado na corrida representa esperança: parte do valor das inscrições reverte para instituições que apoiam mulheres em tratamento e promovem o diagnóstico precoce. Mais do que uma corrida, foi um momento de união, propósito e sensibilização, onde cada participante correu por alguém e por uma causa que toca a todos.

Poucos dias antes, no 5 de outubro, Lisboa recebeu outra iniciativa marcante: o Ride and Roses Lisboa, iniciativa da associação francesa RARE. Neste evento único, motociclistas, riders, e mulheres sobreviventes ou em tratamento, roses, percorreram juntos o trajeto entre o Parque das Nações e Cascais. Para além de ajudar a difundir mensagens de força e esperança pelas estradas, este grupo com a cor tão característica de outubro angariou fundos para a Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Ambas as iniciativas mostram que o Outubro Rosa vai muito além de um laço no peito: é uma corrente de solidariedade em movimento. Seja a correr, a pedalar ou a acelerar, o importante é nunca parar de apoiar.



Projetos

Para promover a moda circular, no dia 2 de outubro realizámos o projeto **“Thrift Hunt”**, que consistiu num rally por várias lojas em segunda mão. Iniciámos o nosso percurso no ISEG e seguimos para a “Madame Surtô”, na Estrela. Depois, visitámos a “Dona Ajuda”, no antigo Mercado do Rato, que além de roupa oferece livros, jogos e artigos de decoração. No Chiado, passámos pela “Humana” e “Humana Vintage”. No final, cantámos os parabéns à MAIS e desfrutámos de um agradável momento de convívio.



“Thrift Hunt”



“Semana da Saúde”

Entre 6 e 9 de outubro decorreu a **“Semana da Saúde”**, que, em parceria com a AE do ISEG, promoveu várias atividades. No primeiro dia, os alunos puderam realizar um check-up geral para avaliar riscos de diabetes, obesidade e hipertensão. No dia 7 houve triagens para DSTs, e no dia 8 um workshop de culinária com Carolina Vaz Pereira, onde foram preparadas fajitas de frango, falafel e banana bread. Já entre 13 e 17 de outubro, fora dos dias da Semana da Saúde, foi possível doar sangue no Hospital São José.



Projetos

No dia 22 de outubro, em parceria com a associação Serve the City, passámos tempo com seniores no Centro Paroquial de Santa Catarina, em Lisboa. Os voluntários puderam escolher o turno mais conveniente, de manhã ou à tarde, e juntos realizámos atividades, partilhámos histórias e desfrutámos de um ótimo serão.

Este projeto, que aquece o coração de idosos e voluntários, voltará a realizar-se no dia 12 de novembro. As vagas são limitadas, por isso assegura o teu lugar o quanto antes!



“Ageing Love”



“Oficina na Mini floresta”

No passado dia 23 de outubro, das 9h30 às 12h30, decorreu no ISEG a **Oficina na Mini Floresta**, integrada na **Semana da Sustentabilidade**. Estudantes prepararam o terreno para novas plantações, removeram pampas e organizaram material orgânico, além de cuidarem do espaço já plantado. A atividade mostrou como pequenas ações tornam o campus mais verde e biodiverso, reforçando a ligação entre estudantes e sustentabilidade.

Nos dias 27 e 28 de outubro, na entrada do F2, realizou-se uma feira do livro em parceria com a associação Heróis com Capa. Foi possível comprar livros em segunda mão a preços simbólicos de 1 a 5€, com todo o valor a reverter para a associação ATACA, que apoia comunidades africanas carenciadas e promove projetos de solidariedade. Havia também marcadores únicos e a oportunidade de doar livros usados, dando-lhes nova vida.

A feira **“Read & Give”** voltará em novembro, nos dias 19 e 20. Não percas esta oportunidade!



“Read & Give”



Entrevista

Mafalda Lima

Sobre

Mafalda Lima, tem 19 anos e está atualmente no segundo ano da licenciatura em Finance. Entrou no ISEG com o objetivo de dar o melhor de si, mesmo sem saber muito bem como, mas descobriu, ao longo do seu percurso, que muitas vezes a resposta está em ajudar os outros. Entre a biblioteca ou um novo café, está sempre preparada para inovar e descobrir novos métodos de estudo, especialmente se puder integrar as suas amigas nesse processo.



Entrevistador: “Se pudesses dar um conselho que gostarias de ter recebido no primeiro ano, sobre que organização e método de estudo adotar, qual seria?”

Entrevistado: “Lembro-me que o primeiro semestre do primeiro ano da faculdade foi um grande choque e que demorei algum tempo a habituar-me ao ritmo. Se pudesse dar um conselho a todos os que entraram agora no primeiro ano no ISEG, e que podem estar a passar pelo mesmo, diria para irem a todas as aulas e, acima de tudo, prestarem muita atenção. Este método vai poupar-vos imenso tempo de estudo autónomo.”

Entrevistador: “Qual é a maior estratégia que aplicas no teu dia-a-dia para garantir um bom equilíbrio entre vida académica e pessoal?”

Entrevistado: “Acho que a melhor estratégia que aplico no meu dia-a-dia é criar planos de estudo, que me obrigam a estudar, mesmo quando não tenho vontade. Para mim, é essencial neste método criar e marcar horas programadas de estudo para cada cadeira e cumprir os horários que escolhi. No fim, consigo cumprir porque sei que poderei descansar quando essa for a altura.”



Entrevista

Mafalda Lima

Entrevistador: “Qual foi a dica de estudo mais aleatória que recebeste, que juraste que nunca irias usar e agora és totalmente fã?”

Entrevistado: “Diria que explicar a matéria a outra pessoa foi exatamente essa dica aleatória que se tornou crucial para mim. É uma forma fácil para solidificamos os nossos conhecimentos e percebemos que falhas podemos ter a melhorar. Quando conseguimos explicar conceitos e conteúdos a outra pessoa de maneira a que esta consiga compreender, significa que conseguimos entender o tópico por completo.”

Entrevistador: “Que solução encontras quando percebes que uma dada técnica de estudo não está de todo a resultar?”

Entrevistado: “Acredito que a melhor reflexão que se pode fazer nesse caso é procurar a ajuda de outras pessoas, nomeadamente perguntar a colegas ou amigos, que estão a compreender bem o tópico, que método de estudo usam para essa cadeira específica. Isto resulta porque nunca há um método único que resulte para todos os tópicos e para todas as cadeiras por isso, temos que nos saber adaptar à situação específica, em cada caso.”

Entrevistador: “Qual é a tua maior motivação para continuar a estudar quando só te apetece “hibernar” o fim de semana todo?”

Entrevistado: “Acho que a minha salvação e motivação para esse tipo de fins de semana é focar-me, quer no meu futuro, quer no tipo de pessoa que quero ser. Acredito que esta motivação funciona muito à base de um bom “mindset” e tento ao máximo ver-me como uma pessoa trabalhadora que consegue ultrapassar qualquer desafio.”

Entrevistador: “Se tivesses de criar um kit de sobrevivência à época de exames de 3 itens, o que não poderia faltar?”

Entrevistado: “Para sobreviver ao caos que é a época de exames e se só pudesse escolher três itens, acho que escolheria café, para garantir energia a todas as horas; boa companhia, nomeadamente das minhas amigas; e por fim, mas não menos importante, autoconfiança, para conseguir ultrapassar a fase mais caótica do semestre.”



Associações do Mês



Aldeias de Crianças SOS

A Associação das Aldeias de crianças SOS é uma Organização Não Governamental de apoio à infância que acredita que todas as crianças têm direitos e estes têm de ser cumpridos. A sua missão é cuidar de crianças e jovens que se encontram em situação de vulnerabilidade, promovendo o seu desenvolvimento e autonomia, através do acolhimento em ambientes reparadores de cariz familiar e do fortalecimento das suas redes familiares, sociais e comunitárias. Acompanham mais de 580 crianças e mais de 280 famílias

Um voluntário nas Aldeias de Crianças SOS ajuda a criar relações com as comunidades locais, de forma a e promover o trabalho com as crianças e famílias por todo o mundo. Graças a diversos voluntários e doadores, esta organização acompanha mais de 580 crianças e jovens e mais de 280 famílias.



Ocean Alive

A Ocean Alive é uma Organização Não Governamental portuguesa dedicada à proteção das florestas marinhas. A sua missão é proteger as pradarias marinhas envolvendo mulheres da comunidade piscatória - Guardiãs do Mar. A sua ação desenrola-se através de campanhas de sensibilização e de um programa de monitorização e avaliação de impacto do projeto nas pradarias marinhas.

Um voluntário na Ocean Alive participa na campanha de sensibilização e limpeza das margens do estuário do Sado “Mariscar SEM Lixo”, que consiste na sensibilização direta dos mariscadores, limpezas mensais do estuário e numa rede de agentes locais para implementar soluções que evitam o plástico nos oceanos.



Get to Know

Nome: Sofia Farias

Idade: 19

Departamento: Recursos Humanos

Ano e Curso: 2º ano, Gestão



Que 3 palavras é que te descrevem?

Sou stressada, empática e divertida.

Um fun fact sobre ti.

Ganhei o concurso nacional dos bilhetes de comboio gratuitos para um Interrail pela Europa, juntamente com duas amigas, e viajámos todas durante 18 dias.

Quais os teus Hobbies favoritos?

Taekwondo, ouvir música e sair com amigas.

Se pudesses gravar uma MAIS Talks com alguém, quem seria e porquê?

Seria o António Coutinho do podcast do Cubinho, porque acredito que seria engraçado entrevistá-lo.

Qual a tua atividade com a MAIS preferida?

SFA Cascais, passear os cães.

Uma pessoa que te inspire e porquê?

Não é apenas uma pessoa, mas sim a minha família e as minhas amigas, pela confiança, resiliência, aceitação e paciência que me ensinam e transmitem.

Dar MAIS de MIM é... Empenhar-me a 100% naquilo a que me comprometo e comunicar à minha equipa quando preciso de ajuda. É também realizar tarefas que me façam sair da minha zona de conforto.

Sugestões do Membro:

1. **Série:** “We were liars”
2. **Livro:** “O Preço do Dinheiro”
3. **Sítio para estudar:** Biblioteca da Faculdade Nova FCT



OBIGADO!

Ficaste com interesse em algum destes temas?
Descobre MAIS sobre...

- O Artigo: Corrida Sempre Mulher; Ride and Roses
- Os Projetos: isegmais
- As Associações do Mês: Aldeias SOS; Ocean Alive

