

NEWS LETTER

Fevereiro de 2026

Descobre:

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



Artigo

Um convite a amar

Fevereiro entra sempre rodeado de corações vermelhos, jantares, flores e promessas românticas. No dia 14, celebra-se o dia de S. Valentim, agora associado a relações a dois, sendo até chamado de Dia dos Namorados.

Na verdade, São Valentim remete para a união e o afeto, para a oportunidade de poder refletir sobre as várias formas de amor: amizade, família, amor próprio, empatia. Não precisamos de estar num relacionamento amoroso para poder celebrar o amor e este dia especial.

Num mundo cada vez mais acelerado, há muitas pessoas que vivem este dia de forma silenciosa, umas por estarem solteiras e sentirem que não vale a pena, outras por se sentirem esquecidas.

Idosos em lares com poucas visitas, pessoas que vivem sozinhas e para quem o telemóvel raramente toca.

Para muitos, a ausência acaba por não ser de um parceiro, mas de atenção, tempo e sentir que importam.

Reconhecer esta realidade pode ser o início da mudança. Muitas vezes esta solidão resulta de visitas adiadas e mensagens que nunca chegam a ser enviadas. Dar continuidade às relações e proporcionar momentos de alegria podem fazer a diferença.

Talvez a verdadeira essência do dia de S. Valentim esteja precisamente aí: na capacidade de olhar à volta e reparar, de incluir, de cuidar, de estar presente. E é por isto que o desafio é transformar o amor num verbo ativo, presente nas nossas ações e decisões.

No final, amar é escolher não deixar ninguém para trás, até porque pequenos gestos podem significar muito mais do que imaginamos.



Projetos

A tempestade Kristin, que passou por Portugal no dia 28 de janeiro, deixou danos significativos, sendo o distrito mais afetado o de Leiria.

Com o objetivo de ajudar os mais afetados, fez-se uma **recolha de donativos**, na qual se doaram bens não perecíveis, bens de higiene, fraldas e toalhetes.

A recolha deu-se na Biblioteca entre as 8h e as 18h do dia 2 até ao dia 6 de fevereiro. Todas as doações foram entregues à associação **Cáritas de Leiria**, através da **Dona Ajuda**.



“Recolha Solidária”



“Dona Ajuda - Hands That Help”

A **Dona Ajuda** é uma associação sem fins lucrativos, sediada no Mercado do Rato em Lisboa. A sua principal missão é apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade transformando doações em impacto social, vendendo-as para conseguirem apoiar pessoas e projetos sociais.

Este projeto fixo, teve início no dia 18 de fevereiro e continuará até dia 30 de abril. Consiste numa vez por semana, das 11 às 13h ou das 14:30 às 16:30h (dia e horário são definidos pelo menos com uma semana de antecedência) os voluntários colaboraram na triagem das doações e na organização do espaço.



Projetos

A nossa nova parceria com a **Clínica Dasein** disponibiliza condições especiais em consultas de psicologia para a comunidade académica do ISEG.

Já podes usufruir de consultas presenciais ou online com 40% de desconto em consultas de Psicologia Clínica para estudantes universitários e de 20% em outras consultas e serviços para estudantes, docentes, colaboradores e familiares diretos.



“Parceria Dasein”



“Sew and Save”

Com a ajuda da **influencer Aliete**, no dia 24 de fevereiro, das 16h às 18h, no rooftop do ISEG, pudemos dar asas à nossa imaginação e uma nova vida às nossas peças de roupa num fantástico **workshop de costura**, onde personalizamos e transformamos artigos usados, promovendo o upcycling e mostrando que estilo e sustentabilidade andam de mãos dadas!



Entrevista

Carolina Lisboa Lopes

Sobre

Carolina Lisboa Lopes tem 20 anos e está no último ano da sua Licenciatura em Economia no ISEG.

Apesar do seu amor pela comunidade iseguiana, durante o primeiro semestre, abraçou de braços abertos a oportunidade de fazer Erasmus na Noruega, na BI Norwegian Business School, onde criou memórias inesquecíveis.



Entrevistadora: “O que te levou a decidir fazer Erasmus e quais eram as tuas expectativas antes de ir?”

Entrevistada: “Sempre fui aquela criança que teve o objetivo de fazer Erasmus. Ainda no secundário, já pensava muito nisso e os meus pais, sempre me incentivaram a fazê-lo porque consideravam que seria uma experiência enriquecedora. Mantive essa ideia na faculdade e a ideia de ir de Erasmus acabou por se tornar sempre algo especial para mim.

Em relação às expectativas, eram altas porque todas as pessoas que conhecia que tinham ido, tinham adorado. Claro que, nas redes sociais, vemos o outro lado da moeda, como pessoas que não se adaptam tão bem. Pessoalmente, estava muito convicta de que ia amar porque me conheço bem e sei o que tenho de fazer para me adaptar a ambientes novos.”

Entrevistadora: “O destino para que foste sempre foi a primeira opção ou foi uma boa surpresa?”

Entrevistada: “Foi a minha primeira opção porque não só havia muitas vagas - eu queria ir juntamente com outra pessoa - como sempre quis ter uma experiência académica na Europa do Norte, precisamente por ser muito diferente do Sul: desde os hábitos e até às pessoas, que são mais fechadas. Sendo uma pessoa expansiva, sabia que ia haver choque cultural, mas estava curiosa para ver como seria. Além disso, a faculdade — BI Norwegian Business School — é muito bem cotada nos rankings, achei que só iria ser benéfico. E, de facto, revelou-se muito boa a nível de instalações e ensino e até mais acessível em termos de dificuldade.”



Entrevista

Carolina Lisboa Lopes

Entrevistadora: “Falamos sempre sobre Erasmus como uma experiência transformadora. Sentes que existiu um impacto concreto, seja na tua forma de pensar, agir ou até mesmo ser, provocado por esta vivência?”

Entrevistada: “Sim. Em Erasmus crescemos, nem que seja pelas pequenas coisas. Ao gerir tudo sozinha, jantar, roupa, escola, vida social e viagens, voltei muito mais preparada para viver de forma independente. A minha postura na faculdade também acabou por mudar, voltei muito mais empenhada, passei a escolher cadeiras pelo benefício e não pela facilidade e acabei por perceber melhor o que quero para o futuro.”

Entrevistadora: “Como foi o equilíbrio entre a parte académica e a vida social? Que conselho darias para alcançar o melhor dos dois mundos, neste âmbito?”

Entrevistada: “É 100% fazível equilibrar vida social e académica. A Noruega não é o melhor país para vida noturna porque é muito caro, mas dá para ter um bom balanço. No meu grupo, preferíamos convívios em casa e o nosso foco, mais do que sair à noite, era viajar. E acho importante dizer que não há pressão para sair todos os dias, é preciso saber dizer não e encontrar o próprio equilíbrio.”

Entrevistadora: “Se pudesses repetir amanhã, o que fazias exatamente igual e o que fazias de forma completamente diferente?”

Entrevistada: “De forma geral, tive uma experiência muito boa e tenho pouquíssimas coisas a apontar. Foi tudo tão fácil: o processo, as pessoas que conheci, a casa, a faculdade, o ensino. Não me arrependo de não ter estudado mais porque tive boas notas. Não me arrependo de ter viajado porque conheci a Noruega inteira. Saí à noite quando quis e fiquei em casa quando não me apeteceu. Consegui equilibrar tudo e não me arrependo de nada, não lhe acrescentaria nada.”

Entrevistadora: “Por fim, que conselho darias a alguém que está a pensar ir de Erasmus?”

Entrevistada: “Vivam a 100% a experiência mas não se esqueçam de quem são, dos vossos limites e do que querem ou não retirar da experiência. É tão importante não se deixarem “levar pela onda” e lembrarem-se qual foi o verdadeiro motivo pelo qual estão ali e do que gostam quanto aproveitaram ao máximo.”



Associações do Mês



O MIDAS – Movimento Internacional para a Defesa dos Animais – é uma associação sediada em Matosinhos, dedicada ao acolhimento, tratamento e encaminhamento de animais para adoção, sobretudo cães e gatos.

O trabalho da equipa de voluntários e técnicos vai muito além do abrigo. A equipa promove campanhas de sensibilização em escolas, educando as gerações futuras para o bem-estar animal, e participa ativamente em programas CED (Capturar, Esterilizar e Devolver) para o controlo populacional felino.

Além disso, os voluntários marcam presença em campanhas e manifestações contra todas as atividades que provoquem sofrimento animal, lutando por leis mais justas e pelo fim dos maus-tratos.

Assim, a MIDAS luta todos os dias para que os seus animais possam encontrar quem lhes dê uma segunda oportunidade e a vida de respeito, dignidade e amor que tanto merecem.



Fundado em Portugal em 1992, o JRS – Serviço Jesuíta aos Refugiados – dedica-se a acompanhar, servir e defender refugiados, pessoas deslocadas à força e migrantes em situação de particular vulnerabilidade.

Através de uma rede de apoio que inclui assistência jurídica, médica e psicológica, a associação promove a autonomia e a plena inclusão de quem procura em Portugal um novo começo.

Mais do que ensinar a língua portuguesa ou apoiar na procura de emprego, os voluntários oferecem o que é mais essencial: a escuta ativa e a presença constante. Ao dinamizarem atividades e acompanharem famílias no seu dia a dia, os voluntários transformam o processo de integração numa jornada de humanidade.

Assim, o JRS trabalha diariamente para que cada pessoa que chega possa encontrar um porto seguro e a oportunidade de recomeçar a sua história.



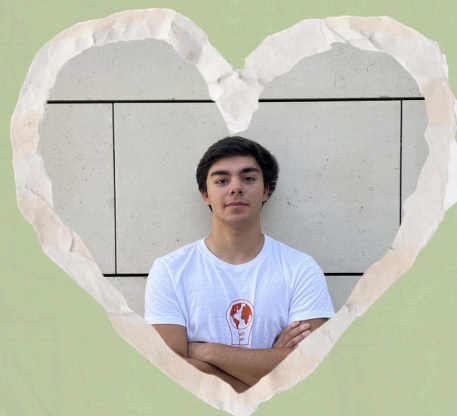
Get to Know

Nome: Henrique Costa

Idade: 19

Departamento: Recursos Humanos

Ano e Curso: 1º ano, Economia



Que 3 palavras é que te descrevem?

Consistente, confiante e sociável.

Qual a causa social que te inspira?

Inspira-me o apoio a comunidades afetadas por desastres naturais.

Quais os teus Hobbies favoritos?

Jogar rugby, ouvir música e passar tardes com amigos em esplanadas a conviver.

Um fun fact sobre ti.

Tenho falta de pigmentação.

Quais as tuas atividades com a MAIS preferidas?

Puppy Cinema e a Recolha Solidária.

Qual seria o teu projeto de sonho na MAIS?

Se pudesse gravar uma MAIS Talks, escolheria o Ricardo Araújo Pereira.

Dar MAIS de MIM é... colocar as minhas capacidades, energia e dedicação a causas superiores a nós próprios.

Sugestões do Membro:

1. **Café:** Sampa
2. **Bar:** Mignon (Campo de Ourique)
3. **Marca Portuguesa:** +351



OBIGADO!

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

- Os Projetos: [isegmais](#)
- A Entrevista: [LinkdedIn](#)
- As Associações do Mês: [MIDAS](#) , [JRS](#)



Até à próxima...

Jantar Semestral MAIS

