

WORKSHOPS – 21.05.2026

MANHÃ

10:30 - 12:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

A Importância do Sono

O sono é essencial para a nossa saúde física e mental. Durante o sono, o corpo descansa, recupera energias e fortalece o sistema imunológico. O cérebro organiza as informações aprendidas ao longo do dia, ajudando na memória e na concentração. Dormir bem melhora o humor, reduz a ansiedade e aumenta o rendimento académico e profissional. A falta de sono pode causar cansaço, irritabilidade, dificuldade de atenção e problemas de saúde. Neste workshop, vamos explorar como o sono impacta diretamente o seu rendimento académico e profissional e como melhorá-lo na prática.

Sandra Ferreira, Psicóloga, Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 20



10:00 - 12:00

Sala: a designar

Modalidade: Híbrido

Valor: €10

Análise da Tendência em Séries Cronológicas

Este workshop pretende introduzir, de forma prática, técnicas para analisar tendências em séries cronológicas, com recurso à regressão linear e às médias móveis. Ao longo da sessão, os participantes vão aprender a identificar padrões nos dados ao longo do tempo, a compreender como pequenas variações se transformam em tendências e a aplicar métodos simples de previsão. O objetivo é proporcionar uma visão útil sobre como estas ferramentas podem ser aplicadas em diferentes áreas, desde a economia e a gestão até à ciência e à tecnologia, ajudando a transformar dados em informação relevante para a tomada de decisão.

Salette Esteves, Professora Adjunta, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 15



10:00 - 12:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

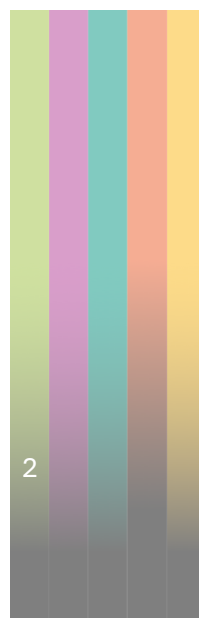
Cidadania digital e literacia tecnológica

As tecnologias móveis e digitais têm feito parte da vida dos cidadãos de forma ampla e quotidiana, o que coloca desafios às práticas públicas e à gestão dos territórios. A fim de potencializar o uso dos dispositivos móveis em benefício da cidadania e a partir de uma perspetiva sociotécnica, o objetivo do workshop é ampliar o conhecimento sobre as plataformas digitais e a sua lógica de funcionamento. Pretende-se promover a cidadania digital e a literacia tecnológica para identificar desafios e, de forma conjunta, pensar soluções comunicacionais que estimulem a participação do cidadão e sua integração ao território.

Aline Chagas, Professora Adjunta, EsACT-IPB

Marta Sousa, Professora Adjunta, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 20



10:00 - 12:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

ODS 2030: Da Estratégia Global à Ação Local

A Agenda 2030 define uma visão global para o desenvolvimento sustentável, mas a sua concretização depende da capacidade dos territórios de traduzir essa estratégia em políticas públicas alinhadas às realidades locais. Este workshop explora o processo de localização dos ODS, discutindo como municípios e regiões podem interpretar metas globais, integrá-las no planeamento local e trabalhar em rede. A sessão destaca o papel dos dados de diagnóstico e dos indicadores territoriais, com exemplos práticos e dinâmicas que ilustram como sensibilizar, adaptar prioridades, implementar e monitorizar o progresso alcançado. Procura, ainda, evidenciar a importância do envolvimento dos atores locais e da partilha de boas práticas na implementação dos ODS.

Rute Couto, Professora Adjunta, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 25



10:00 - 12:00

Sala: a designar

Modalidade: Híbrido

Valor: €10

Green Tourism Lab: Cocriação de Programas Turísticos Sustentáveis

Este workshop prático convida os participantes a cocriar soluções inovadoras para o turismo sustentável, explorando a relação entre destinos turísticos, a economia circular e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Através de atividades colaborativas, os participantes irão desenvolver programas turísticos de 3 dias para diferentes cenários, propor soluções circulares para eventos e identificar oportunidades de alinhamento com os ODS. O workshop integra conteúdos e metodologias do projeto Erasmus GreenTEA, promovendo uma abordagem participativa, interdisciplinar e orientada à ação.

Márcio Martins, Professor Adjunto, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 25



10:00 - 12:00

Sala: Teatro de Bolso

Modalidade: Presencial

Valor: €10

Virtual Production and Motion Capture in the Age of Networked Territories

A emergência de territórios inteligentes e sociedades em rede tem intensificado o uso de modelos digitais para planeamento, simulação e apoio à decisão em políticas públicas. Paralelamente, a indústria do cinema e dos videojogos desenvolveu infraestruturas tecnológicas sofisticadas, baseadas em motores gráficos em tempo real, ambientes tridimensionais interativos e sistemas de captura de movimento capazes de transformar o comportamento humano em dados computacionais.

João Victor Gomide, Professor Adjunto, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 15



10:00 - 12:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

VOSviewer: Visualização e Mapeamento da Produção Científica

Este workshop tem como objetivo introduzir o VOSviewer, uma ferramenta amplamente utilizada na análise bibliométrica e na visualização de redes de conhecimento. Serão exploradas suas principais funcionalidades, incluindo a criação de mapas de concorrência de palavras-chave, a análise de citações e as relações entre autores e revistas científicas. Pretende-se mostrar como o VOSviewer pode apoiar investigadores na identificação de tendências de investigação, na construção de estados da arte e na fundamentação teórica sólida para os seus trabalhos académicos.

Elisabete Paulo Morais, Professora Coordenadora, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 20



TARDE

14:00 - 16:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

A Utilização de Dados na Governação Pública: O Observatório do Poder Local

Avaliar o impacto do uso de dados na tomada de decisão pública local, identificando, simultaneamente, boas práticas de governação orientada por dados a partir da experiência do Observatório do Poder Local.

Alexandre Serra, Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP)

N.º Máximo Participantes: 20



14:00 - 17:00

Sala: a designar

Modalidade: Híbrido

Valor: €10

Literacia Financeira: Capacitar para uma Gestão Financeira Responsável

Este workshop tem como objetivo consolidar conhecimentos e desenvolver competências em literacia financeira, capacitando os participantes para a tomada de decisões informadas e responsáveis. Serão analisados o planeamento e a gestão do orçamento pessoal e familiar, as estratégias de poupança e de consumo consciente, bem como os riscos e as boas práticas no uso do crédito. Adicionalmente, serão exploradas ferramentas digitais que facilitam a gestão financeira quotidiana, promovendo uma utilização consciente e sustentável dos recursos financeiros.

Catarina Fernandes, Professora Adjunta, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 20



14:00 - 17:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

Entender para Decidir: Análise das Opiniões dos Cidadãos com Apoio de IA

Uma introdução prática à análise de opiniões de cidadãos com o apoio de ferramentas de IA generativa. A partir de um conjunto de respostas em formato de texto, os participantes acompanharão as etapas essenciais da sua análise: identificação de tópicos, agrupamento em temas, avaliação de sentimento e síntese de recomendações. O objetivo é demonstrar como a IA pode ser usada de forma responsável e supervisionada para identificar rapidamente perceções, com aplicação em diferentes contextos da administração pública e da participação cidadã.

João Pedro Gomes, Professor, EsACT-IPB

Anabela Pinho, Professora Adjunta, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 20



14:00 - 17:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

Competência Emocional em Contextos de Decisão e Gestão – Um Conhecimento e Estratégias que Subjazem a Capacidade da Decisão e da Ação

Este Workshop parte de uma abordagem esquemática à neurobiologia da emoção, para explorar a triangulação entre o Eixo intestino-cérebro-neurotransmissores, o Eixo Hipotálamo-hipófise-supra-renais e o Eixo endócrino-metabólico-imunológico. Os participantes poderão acompanhar estas interações através de esquemas e imagens, para conhecerem o funcionamento do corpo durante o processo do fenómeno neuro-metabólico de ativação (arousal), a que chamamos emoção, e de como pode determinar diferenças nos comportamentos e atitudes. Os participantes compreenderão como e porquê uma emoção pode ser a perturbação incontornável ao nível da interação humana e da decisão ao nível pessoal e interpessoal. O objetivo desta abordagem é dar a conhecer este processo, reconhecer de forma responsável as alterações vividas no e pelo corpo, e poder aceder a essa ativação e aprender de forma prática, como poderemos gerir – não

regular – essa energia de ativação emocional, e aprender como usá-la de forma competente e assertiva. Serão abordados os músculos e órgãos alvo deste "arousal emocional", e serão executados exercícios para aprender a gerir e diminuir a tensão muscular dos estados de corpo emocionais.

Maria Augusta R. Veiga-Branco, Professora Coordenadora, ESSa-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 30



14:00 - 17:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: Gratuito

INNLocal Project

As part of the INNLocal project, this workshop aims to provide practical experience in co-creation focused on real challenges in local government. Through public innovation methodologies, design thinking, and challenge-based learning, participants will work in multidisciplinary teams to prototype innovative solutions aligned with sustainability, inclusion, and citizen participation. The goal is to test tools and methodologies developed in the project, reinforcing the culture of innovation in local governments.

Inês Barbedo, Professora Adjunta, EsACT-IPB

Bárbara Barroso, Professora Adjunta, EsACT-IPB

Ana Vitória Moz, Bolseira de Investigação, IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 30



14:00 - 17:00

Sala: a designar

Modalidade: Presencial

Valor: €10

Design de Experiências em Realidade Aumentada

A utilização de ferramentas digitais baseadas em tecnologias de Realidade Aumentada (RA) tem vindo a expandir-se significativamente, oferecendo diversas possibilidades de aplicações na atualidade. Entre estas, destaca-se a criação de experiências gamificadas em contextos de educação, promovendo o envolvimento ativo dos utilizadores. O presente workshop tem como objetivo introduzir os participantes à RA, através de uma abordagem prática e orientada para a criação e implementação de cenários em RA, recorrendo a ferramentas no-code.

Roberto Vaz, Professor Adjunto, EsACT-IPB

N.º Máximo Participantes (sujeito a inscrição): 10

