

Inspirar

2026/2027

O Inspirar é um **espaço de mentoria em grupo e apoio entre pares** criado para acompanhar, capacitar e integrar **estudantes de doutoramento do CIES-Iscte (a partir do 2.º ano)** ao longo do seu percurso académico.

Esta iniciativa anual pretende responder a desafios estruturais do percurso doutoral — isolamento académico, incerteza de carreira e dificuldades de produtividade científica — complementando a supervisão formal.

Porquê o Inspirar?

O percurso doutoral tende, pela sua própria natureza, ao isolamento, com repercussões diretas no bem-estar dos/as estudantes: a literatura académica mostra que estes/as apresentam uma probabilidade seis vezes superior de experienciar depressão e ansiedade, comparativamente à população em geral (Keloharju et al., 2024).

Num centro como o CIES-Iscte, marcado pela diversidade disciplinar, o Inspirar vem reforçar a integração académica e a cultura colaborativa, constituindo-se como um espaço onde a mentoria assume também uma dimensão de cuidado — um compromisso ético com a atenção às trajetórias e ao potencial de cada estudante.

Alinhamento com a Carta Europeia do Investigador

Ao promover o desenvolvimento de competências transversais, o planeamento de carreira e o acompanhamento sistemático dos/as doutorandos/as, esta ação enquadra-se sobretudo no Pilar 4 da Carta Europeia do Investigador — Carreiras de Investigação e Desenvolvimento de Talento —, alargando as suas oportunidades de progressão profissional (R1). Cruza-se ainda com os Pilares 1 (Ética, Integridade, Género e Ciência Aberta) e 3 (Condições e Práticas de Trabalho), ao integrar formação em ética e proteção de dados, comunicação e publicação científica, e ao responder diretamente à promoção do bem-estar dos/as investigadores/as.

Estrutura

O programa é composto por **16 sessões presenciais**, distribuídas ao longo do ano letivo.

13

Sessões de
mentoria
em grupo

| 2h por sessão

3

Retiros de
escrita
intensiva

| 3h30 por sessão



Mentoria individual

Cada estudante terá ainda acesso a **uma sessão anual individual** com um/a mentor/a da sua área específica de investigação, complementando as sessões em grupo.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies — iscte

iscte
— Conhecimento e Inovação

hr
HR EXCELLENCE
IN RESEARCH

Para participar

Inscrição prévia

Ser estudante de doutoramento do CIES-Iscte a partir do 2.º ano de frequência (inclusive).

Compromisso de frequência ao longo do ano

Participação ativa nas sessões e nos grupos de mentoria por pares

Reconhecimento do percurso

Os/as estudantes que concluírem o percurso recebem um certificado de participação.

Mediante cumprimento dos critérios de assiduidade fixados para o programa.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies _ iscte

iscte
— Conhecimento e Inovação

HR EXCELLENCE
IN RESEARCH

Objetivos

O Inspirar visa proporcionar:

- 1 Afirmação e consolidação do perfil de investigador/a
- 2 Estratégias práticas para a gestão de tempo.
- 3 Ferramentas para construir redes de contacto e comunicar ciência.
- 4 Compreensão das dinâmicas e da cultura universitária.
- 5 Técnicas para fluidez e clareza na redação da tese e artigos.
- 6 Preparação estruturada para a transição pós-doutoramento.
- 7 Pensamento crítico e uso ético da Inteligência Artificial.
- 8 Navegar com segurança pelas normas éticas e RGPD.

O que podes esperar

No final do programa anual, pretende-se que os/as participantes:

- Se sintam verdadeiramente integrados e parte ativa do CIES-Iscte.
- Criem relações sólidas de entreajuda e colaboração com outros/as doutorandos/as.
- Tenham maior segurança para gerir as exigências e a cultura do doutoramento.
- Ganhem ferramentas claras para publicar artigos e disseminar a sua investigação.
- Dominem os mecanismos de financiamento à investigação e uma estratégia clara para a sua carreira.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies _iscte

iscte
... Conhecimento e Inovação

**HR EXCELLENCE
IN RESEARCH**

Temas

Um ciclo de 13 sessões presenciais (2 horas cada) ao longo do ano académico para explorar os seguintes temas:

ÉTICA E PROTEÇÃO DE DADOS

OBJETIVO

Desenvolver compreensão aplicada dos princípios éticos e de proteção de dados na investigação.

- Princípios fundamentais do GDPR aplicados à investigação
- Consentimento informado e proteção de dados dos participantes
- Considerações éticas na recolha e tratamento de dados
- Submissão à Comissão de Ética, processo e requisitos institucionais
- Gestão segura de dados e anonimização
- Casos práticos e discussão de dilemas éticos

COMUNICAÇÃO DE CIÊNCIA

OBJETIVO

Fortalecer competências de comunicação científica para diferentes públicos.

- Adaptar a mensagem ao público: académicos vs. público geral vs. decisores políticos;
- Técnicas de *storytelling* para comunicar investigação;
- Comunicação escrita: do artigo científico ao *post de blog*;
- Comunicação oral: apresentações, entrevistas e divulgação;
- Técnicas de apresentação rápida e eficaz da investigação;
- Exercícios práticos de simplificação de conceitos complexos.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies _iscte

iscte
— Conhecimento e Inovação

**HR EXCELLENCE
IN RESEARCH**

TEMPO, ENERGIA E PRIORIDADES NA INVESTIGAÇÃO

OBJETIVO

Desenvolver estratégias realistas para a gestão do tempo, da energia e das prioridades no doutoramento.

- Avaliação de padrões de trabalho atuais, horas vs. eficiência;
- Estratégias para trabalho focado e profundo;
- Estabelecimento de limites saudáveis e tempo genuíno de descanso;
- Gestão de múltiplas responsabilidades (investigação, ensino, vida pessoal);
- Ferramentas práticas de planeamento e acompanhamento de progresso.

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: USO CRÍTICO E ÉTICO

OBJETIVO

Promover uso crítico, ético e estratégico de ferramentas de IA na investigação.

- Panorama das ferramentas de IA disponíveis para investigação;
- Uso responsável de IA na escrita académica;
- Questões éticas: autoria, integridade académica e transparência;
- Política de Revistas;
- Políticas institucionais de IA;
- Discussão de casos práticos e dilemas.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies _iscte

iscte
... Conhecimento e Inovação

**HR EXCELLENCE
IN RESEARCH**

SÍNDROME DO IMPOSTOR E RESILIÊNCIA

OBJETIVO

Normalizar experiências de dúvida académica e desenvolver estratégias de resiliência.

- Padrões comuns da síndrome do impostor na academia;
- Reconhecimento e documentação de conquistas reais;
- Reformulação de falhas como oportunidades de aprendizagem;
- Separação entre valor pessoal e receção do trabalho;
- Desenvolvimento de resiliência emocional e mecanismos de *coping*;
- Estratégias para lidar com rejeição (artigos, bolsas, candidaturas).

NAVEGAÇÃO DE RELAÇÕES ACADÉMICAS

OBJETIVO

Desenvolver competências para navegar relações com orientadores, colegas e colaboradores.

- Gerir expectativas e comunicação na relação com o orientador;
- Como pedir *feedback* construtivo e lidar com críticas;
- Gerir situações de coautoria e partilha de crédito académico;
- Como trabalhar de forma eficaz com orientadores, colegas e colaboradores;
- Como lidar com *feedback* negativo ou críticas ao trabalho;
- Reconhecer e navegar estruturas hierárquicas no ambiente académico;
- Lidar com situações de assédio, discriminação ou má conduta académica, onde procurar apoio.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies — iscte

iscte
— Conhecimento e Inovação

**HR EXCELLENCE
IN RESEARCH**

OPORTUNIDADES, CONVITES E COLABORAÇÃO

OBJETIVO

Explorar oportunidades para construção de espaços e conexões para colaboração.

- Posicionamento na comunidade académica;
- Momento estratégico de publicação: quando submeter, onde publicar e como ler o campo;
- Autoria, coautoria e crédito académico;
- Pontes para novas oportunidades: *peer review*, co-organização de eventos e mentoria;
- Redes informais e oportunidades: como surgem convites, colaborações e projetos;
- Mobilidades internacionais.

APRESENTAÇÃO E NETWORKING PROFISSIONAL

OBJETIVO

Desenvolver competências de apresentação e construção de redes profissionais.

- Preparação para conferências e apresentações académicas;
- Como comunicar ideias de forma clara e envolvente;
- *Networking* em conferências;
- Seguimento pós-conferência e manutenção de redes.
- *Networking online* (LinkedIn, ResearchGate, Google Scholar).



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies — iscte

iscte
— Conhecimento e Inovação

**HR EXCELLENCE
IN RESEARCH**

PUBLICAÇÃO E VISIBILIDADE

OBJETIVO

Desenvolver estratégias de publicação e construção de identidade académica.

- Escolha estratégica de revistas e conferências;
- Construção de reputação no campo além da tese;
- Gestão de processo de revisão por pares;
- Desenvolvimento de identidade académica *online*;
- Planeamento de *outputs* para o próximo ano.

PLANEAMENTO DE CARREIRA E EXPLORAÇÃO DE CAMINHOS

OBJETIVO

Apoiar reflexão sobre trajetórias profissionais e desenvolvimento de competências transferíveis.

- Exploração de caminhos: academia vs. indústria vs. políticas públicas;
- Visão de longo prazo (perspetiva a 3-5 anos);
- Competências transferíveis e lacunas a preencher;
- Currículo e carta de apresentação;
- Identificação de oportunidades para o próximo ano.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies — iscte

iscte
— Conhecimento e Inovação

**HR EXCELLENCE
IN RESEARCH**

FINANCIAMENTO E CANDIDATURAS

OBJETIVO

Desenvolver competências iniciais de identificação e preparação de candidaturas a financiamento.

- Identificação de oportunidades de bolsas e *grants*;
- Fundamentos de escrita de propostas de investigação;
- Construir equipas de colaboração.

Retiros de escrita

Imersão e foco total com
3 retiros de escrita de
3h30 cada, distribuídos ao
longo do ano.

Tempo dedicado: proteger a agenda para a escrita e criar rotinas sustentáveis.

Estruturação: organizar ideias e impulsionar a progressão do texto científico.

Submissão: aprimorar e preparar manuscritos na fase final de revisão.



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies — iscte

iscte
— Conhecimento e Inovação

hr EXCELLENCE
IN RESEARCH

Referências

Fenge, L.-A. (2012). Enhancing the doctoral journey: The role of group supervision in supporting collaborative learning and creativity. *Studies in Higher Education*, 37(4), 401–414. <https://doi.org/10.1080/03075079.2010.520697>

Jandrić, P. (2022). Alone-Time and Loneliness in the Academia. *Postdigital Science and Education*, 4(3), 633–642. <https://doi.org/10.1007/s42438-022-00294-4>

Keloharju, M., Knüpfer, S., Müller, D., & Tåg, J. (2024). PhD studies hurt mental health, but less than previously feared. *Research Policy*, 53(8), 105078. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2024.105078>

Mason, S., Morris, J. E., & Merga, M. K. (2021). Institutional and supervisory support for the Thesis by Publication. *Australian Journal of Education*, 65(1), 55–72. <https://doi.org/10.1177/0004944120929065>

Meschitti, V. (2019). Can peer learning support doctoral education? Evidence from an ethnography of a research team. *Studies in Higher Education*, 44(7), 1209–1221. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1427711>

Panayidou, F., & Priest, B. (2021). Enhancing postgraduate researcher wellbeing through support groups. *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*, 12(1), 42–57. <https://doi.org/10.1108/SGPE-06-2020-0038>

Coordenação

Thais França

Investigadora Auxiliar
CIES-Iscte

✉ thais.franca@iscte-iul.pt



Inscrições até
30 de setembro

+info: gcp.cies@iscte-iul.pt

cies — iscte

iscte
... Conhecimento e Inovação

HR EXCELLENCE
IN RESEARCH