

## Protocolos e Acordos

Os **Protocolos e Acordos** da DRH são direcionados para os/as trabalhadores/as do Técnico com o objetivo de proporcionar o acesso a benefícios exclusivos com empresas parceiras, tanto na área da saúde e desporto, como na área da educação e cultura, entre outras vantagens extensíveis a todo o agregado familiar.

Este conjunto de parcerias foi desenhado no sentido de abordar as reais necessidades do/a trabalhador/a, mas também com o intuito de estimular o bem-estar e um estilo de vida saudável. Desde óticas e farmácias, centros médicos e ginásios, todos/as os/as trabalhadores/as podem beneficiar de preços reduzidos nos espaços com os quais o Técnico tem um protocolo estabelecido.

**Contactos:** Assessoria Técnica da DRH –  
[at.drh@tecnico.ulisboa.pt](mailto:at.drh@tecnico.ulisboa.pt) ou +351 218 417 655 (ext.1655)

- [Novas campanhas](#)
- [Novos protocolos](#)
- [Renovação de protocolos](#)

## Novas Campanhas

*Venha descobrir as novas campanhas dos nossos parceiros institucionais!*

**MEO**

# Recebe um Samsung Watch7

na compra de um Galaxy S25 e adesão à fibra MEO



E recebe também um voucher de €150 para a compra de outro equipamento



## Recomenda o MEO

E ganha €30 por cada amigo ou familiar que aderir

Segue-nos no WhatsApp



Liga grátis 800 207 918

Canal de adesão exclusivo de Parceria  
(dias úteis, das 9h às 21h)

Saber mais >

Condições exclusivas até 30-04-2025 para novos clientes parcerias mediante adesão à fatura eletrónica, débito direto e fidelização de 24 meses. Disponível na aquisição dos modelos Samsung S25 Series elegíveis e para o Galaxy Watch7 40mm 4G na cor creme. Não acumulável com outras campanhas em vigor. Limitado ao stock existente. Voucher a utilizar numa compra de valor igual ou superior em €10 ao do vale de desconto. Oferta Recomenda o MEO: Oferta atribuída 30 dias após instalação novo serviço, com a primeira fatura paga. IVA incluído à taxa de 23%.  
*Este protocolo abrange docentes, investigadores, técnicos & administrativos e bolseiros (respetivos cônjuges e filhos, e alunos do IST), bem como membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico (AAAIST) mediante apresentação do cartão do Técnico (ou cartão de membro da AAAIST, respetivamente).*

**GRUPO ALBERTO OCULISTA**

**OFERTA PARCEIRO ALBERTO OCULISTA**

**50%** DESCONTO NA COMPRA DE ÓCULOS GRADUADOS (ARMAÇÃO VEA + LENTES SELECIONADAS)  
+ OFERTA DO 2º PAR DE LENTES

Promoção válida de 01/01/2025 a 31/12/2025. Desconto de 50% na compra de óculos graduados (pack: Armação e Lentes, de marcas selecionadas). A oferta do 2º par de lentes é válida apenas se o 1º par for adquirido com lentes selecionadas (progressivas ou monofocais) e com a mesma graduação do 1º par. Oferta extensível aos familiares diretos. Não acumula com protocolos, promoções ou outros descontos em vigor. Exclui loja online.

VÁLIDO ATÉ 31 DE DEZEMBRO DE 2025. APROVEITE!

**Alberto OCULISTA**

Agende o seu exame em [www.albertoculista.com](http://www.albertoculista.com)

Mais informações

**Campanha válida até 31/12/2025.**

*Este protocolo abrange docentes, investigadores, técnicos & administrativos e bolseiros (respetivos cônjuges e filhos, e alunos do IST), bem como membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico (AAAIST) mediante apresentação do cartão do Técnico (ou cartão de membro da AAAIST, respetivamente).*

## CP – COMBOIOS DE PORTUGAL

**DESCONTO**

**20%** Intercidades (1ª Classe)

**15%** Alfa Pendular (Classe conforto)

Não se esqueça de escolher a CP da próxima vez que agendar uma deslocação.

Por ser colaborador do **INSTITUTO SUPERIOR TÉCNICO** beneficia de desconto.

Adquira o seu bilhete na Bilheteira Online ([cp.pt](http://cp.pt)), App CP, Linha de Atendimento ou bilheteiras CP utilizando o código **18473**.

Não acumulável com outros descontos em vigor.

**CP**  
COMBOIOS DE PORTUGAL

## XPM Consulting

- **40% de desconto** em todos os seus cursos presenciais e virtuais de calendário para trabalhadores/as do Técnico (incluindo alunos e membros da Associação de Antigos Alunos do IST – AAAIST):  
<https://www.xpmconsulting.com/protocolo/>

[Voltar ao topo ↑](#)

## AVIS

A Avis tem uma tarifa e condições especiais para trabalhadores/as do Técnico (incluindo membros da Associação de Antigos Alunos do IST – AAAIST)

- **Código para reservas:** AWD E825501
- Bastará que efetuem a(s) reserva(s) com este código em [www.avis.com.pt](http://www.avis.com.pt) ou na linha gratuita de Reservas Avis 800 20 10 02 e que tenham mais de um ano de carta de condução e cartão de crédito ou débito.
- Para questões de faturas o contacto é o [Apoio.cliente@abg.com](mailto:Apoio.cliente@abg.com) e 217 547 825.

[Voltar ao topo ↑](#)

## Novos protocolos

### ÓTICA PORTUGUESA – CARNAXIDE



No passado dia 6 de março de 2025 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com a Ótica Portuguesa – Carnaxide, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Ótica Portuguesa – Carnaxide](#) (PDF, 156 KB)

### RESTAURANTE PANORÂMICO TAGUSPARK



No passado dia 17 de janeiro de 2025 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com a Burgway, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Restaurante Panorâmico Taguspark](#) (PDF, 84 KB)

### BURGWAY



No passado dia 17 de janeiro de 2025 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com a Burgway, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade. Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Burgway](#) (PDF, 88 KB)

#### FARMÁCIAS TANARA



No passado dia 22 de novembro de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com as Farmácias Tanara, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Farmácias Tanara](#) (PDF, 122 KB)

#### FARMÁCIA A5 OEIRAS



No passado dia 21 de novembro de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com a Farmácia A5 Oeiras, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Farmácia A5 oeiras](#) (PDF, 151 KB)

#### CÂNDIDA BORGES – MASSOTERAPEUTA



No passado dia 20 de novembro de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com Cândida Borges – Massoterapeuta, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Cândida Borges – Massoterapeuta \(PDF, 107 KB\)](#)

#### CONDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA (PYC)



O Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com a Confederação Portuguesa de Yoga, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Confederação Portuguesa de Yoga \(PYC\) \(PDF, 316 KB\)](#)

#### ECCENTRIC



No passado dia 18 de outubro de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com a Eccentric, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade. Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Eccentric \(PDF, 173 KB\)](#)

#### HEALTH CLUB TAGUSPARK



No passado dia 17 de outubro de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com o Health Club Taguspark, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade. Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Health Club Taguspark \(PDF, 140 KB\)](#)

#### HEALTH CLUB GINGKO





No passado dia 14 de outubro de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com o Health Club GINGKO – Taguspark, centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Health Club GINGKO – Taguspark \(PDF, 144 KB\)](#)

#### **BIOCABAZ**



No passado dia 11 de outubro de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com o BioCabaz, Lda., centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade. Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com BioCabaz, Lda. \(PDF, 189 KB\)](#)

#### **INSTITUTO PORTUGUÊS DE YOGA**





No passado dia 28 de junho de 2024 o Técnico estabeleceu um protocolo de colaboração com o [Instituto Português de Yoga e Mindbody](#), centrado num conjunto de condições preferenciais para os membros da nossa comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Instituto Português de Yoga e Mindbody \(PDF, 1MB\)](#)

Contacto: [info@instituto-yoga.pt](mailto:info@instituto-yoga.pt)

#### VARELA FUNERÁRIAS



A [Varela Funerárias](#) estabeleceu, no passado dia 4 de dezembro de 2023, uma parceria com o Técnico, com um conjunto de condições preferenciais aos membros da comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com Varela Funerárias \(PDF, 158K\)](#)

#### MIMED



A [miMed](#) estabeleceu, no passado dia 17 de julho de 2023, uma parceria com o Técnico, com um conjunto de condições preferenciais aos membros da comunidade.

Este acordo é extensível aos membros da Associação de Antigos Alunos do Instituto Superior Técnico.

Consulte as condições do protocolo em: [Protocolo com miMed \(PDF, 1M\)](#)



A **Agência Abreu** estabeleceu uma parceria com o Técnico, com um conjunto de condições preferenciais aos membros da comunidade:

- Adesão ao Cartão VÁ (sem custos);
- 5% desconto em programação turística, sobre o valor base do programa, excluindo taxas e suplementos. O desconto não pode ser aplicado na compra de viagens com preços promocionais ou campanhas e feiras. O desconto não pode ser aplicado em Aviação e bilheteira solta.

Consulte as condições do protocolo em: **Protocolo com Agência Abreu (PDF, 174KB)**

[Voltar ao topo ↑](#)

## Grupo Pestana



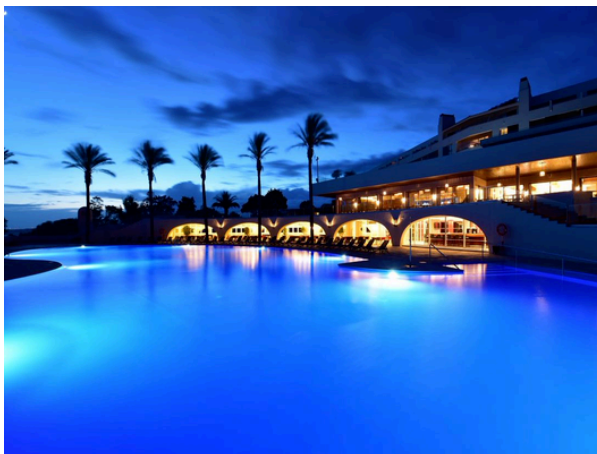
As condições do protocolo incorporam todas as unidades do Grupo Pestana a nível mundial, bem como todas as marcas para os/as trabalhadores/as do Técnico (incluindo os membros da Associação de Antigos Alunos do IST – AAAIST): Pestana Hotels & Resorts, Pousadas de Portugal, Pestana Collection, Pestana CR7.

O acesso aos descontos e benefícios deve ser efetuado mediante a adesão ao **Cartão Pestana Corporate Elite Plus: [AQUI](#)**

### ✓ 10% de desconto na aquisição de **Vouchers Estadia**

✓ 15% desconto em estadias via [pestana.com](https://www.pestana.com) e Pestana call center;

✓ 10% desconto em bares e restaurante;



- ✓ 15% desconto em tratamentos MagicSpa by Pestana;
- ✓ 1 Garrafa de água por noite;
- ✓ 30% desconto no check-in antecipado e 50% desconto no check-out tardio (mediante disponibilidade);
- ✓ Upgrade de quarto gratuito (para a próxima tipologia de quarto e mediante disponibilidade);
- ✓ Taxa de entrega de serviço no quarto gratuita;
- ✓ 15 pontos ganhos por cada € gasto (isento de impostos) em reservas efetuadas em [pestana.com](https://www.pestana.com) e Pestana call center;



- ✓ Troca de pontos por noites gratuitas ou por uma das nossas tarifas Cash & Points.

- [Tutorial – Adesão ao cartão e reservas \(PDF,2MB\)](#)
- [Dúvidas – Cartão pestana coporate elite plus \(PDF,221KB\)](#)

Mais informações em: <https://www.pestana.com/pt/contents/pgc>

[Voltar ao topo ↑](#)

## \* *Renovação de protocolos*

### Grupo Pestana Hóteis

O IST e o Grupo Pestana Hóteis renovaram o protocolo de onde resulta um conjunto de condições preferenciais para os colaboradores do IST.

[Condições](#)

### Fitness Hut

O IST e o Fitness Hut renovaram o protocolo de onde resulta um conjunto de condições preferenciais para os colaboradores do IST.

Acesso a todos os Clubes em horário livre trânsito (exclusivo para colaboradores do Técnico, extensível a 3 familiares e adesão sem compromisso).

A mensalidade foi atualizada para € 28,12 (vinte e oito euros e doze cêntimos), sendo o pagamento da mesma efetuado no primeiro dia útil de cada mês de calendário gregoriano.

**Adesão:** <http://bit.ly/fitnesshut-istcolaboradores>

**Mais informações:** Ângela Sousa | 915741572 | [angela.sousa@fitnesshut.pt](mailto:angela.sousa@fitnesshut.pt)



## Fitness Park

A parceria com a **Fitness Park** do Saldanha desde de 2019 foi renovada com os seguintes descontos e serviços:

- **Oferta da joia de inscrição**, que inclui: Cartão de acesso ao ginásio; Seguro; 2 consultas nutricionais.
- **Pagamento da mensalidade** no valor de 39,95€, sem fidelização, que inclui:
  - Livre trânsito total (06h00 às 23h00 de segunda á sexta, e das 07h00 às 21h00 aos finais de semana e feriado);
  - Aulas de grupo (BOXE, BURN-OUT, ABDOMINAIS, YOGA, PILATES, POWER GAP, FITDANCE, CYCLE).
  - [Protocolo Fitness Park 2022 \(PDF 98KB\)](#)

[Voltar ao topo ↑](#)

## HF Hotels

O Técnico renovou a sua parceria institucional com **HF Hotels** com novidades nos descontos. A HF Hotels beneficiará os/as trabalhadores/as do Técnico, tendo em conta as condições do acordo em vigor (**Acordo Comercial – Tarifas N3**), mediante o envio do pedido para o departamento de reservas através do email institucional do Técnico:

- [\[Nome\]@tecnico.ulisboa.pt](mailto:[Nome]@tecnico.ulisboa.pt)

### Tarifas do Acordo Comercial:

Unidades HF Hotels Porto:

Tarifa	Produção em total de hotéis		HF IPANEMA PARK		HF IPANEMA PORTO		HF FÉNIX PORTO		HF TUELA PORTO		ALASIA	
	E1	E2	E1	E2	E1	E2	E1	E2	E1	E2	E1	E2
N0 Superior a 301	75 €	84 €	66 €	75 €	66 €	75 €	50 €	59 €	42 €	47 €		
N1 Intermediária	80 €	89 €	71 €	80 €	71 €	80 €	55 €	64 €	45 €	54 €		
N2 Desde 50 até 100	85 €	94 €	76 €	85 €	76 €	85 €	60 €	69 €	49 €	57 €		
N3 Desde 0 até 49	90 €	99 €	81 €	90 €	81 €	90 €	65 €	74 €	51 €	60 €		

Unidades HF Hotels Lisboa:

Tarifa	Produção em total de hotéis		HF FÉNIX LISBOA		HF FÉNIX URBAN		HF FÉNIX GARDEN		HF FÉNIX MUSIC	
	E1	E2	E1	E2	E1	E2	E1	E2	E1	E2
N0 Superior a 301	73 €	82 €	73 €	82 €	55 €	64 €	77 €	87 €	97 €	107 €
N1 Intermediária	79 €	88 €	79 €	88 €	71 €	81 €	83 €	93 €	103 €	113 €
N2 Desde 50 até 100	85 €	94 €	85 €	94 €	76 €	86 €	88 €	98 €	108 €	118 €
N3 Desde 0 até 49	91 €	100 €	91 €	100 €	81 €	91 €	93 €	103 €	113 €	123 €

E1	Época 1	JAN   FEV   MAR   JUL   AGO   NOV   DEZ
E2	Época 2	ABR   MAI   JUN   SET   OUT   FIM-DE-SEMANA (Sex + Sab + véspera feriado)

Em **Lisboa**, os hotéis HF localizam-se na zona mais central da cidade, no Marquês de Pombal:

- HF Fénix Lisboa\*\*\*\*
- HF Fénix Urban\*\*\*\*
- HF Fénix Garden\*\*\*
- HF Fénix Music\*\*\*

Se procura alojamento **no Porto**, o grupo HF Hotels disponibiliza:

- HF Ipanema Park\*\*\*\*\* dispõe de um rooftop bar com uma vista sobre o rio Douro e um brunch todos os domingos.
- HF Ipanema Porto\*\*\*\*

- HF Fénix Porto\*\*\*\*
- HF Tuela Porto\*\*\*

Estes últimos 3 hotéis estão localizados na zona central da Boavista e são os hotéis ideais para uma estadia mais curta em trabalho, ou para uma visita ao Porto em lazer, com a família ou amigos.

- [Protocolo HF Hotels 2022 \(PDF,365KB\)](#)

[Voltar ao topo ↑](#)

## Continental Hotels



O Técnico renovou a sua parceria institucional com o **Continental Hotels** com os seguintes descontos associados:

- Holiday Inn Lisboa: 85€ Single/97€ Duplo+ 2€ por pessoa, por noite – City tax;
- Holiday Inn Express Lisbon-Oeiras: 10% desconto sobre a melhor tarifa disponível;
- Radisson Blu Lisboa, Holiday Inn Lisbon Continental, Hotel Florida; Legendary Suites Lisboa, Legendary Porto e Lezíria Parque Hotel: 15% desconto sobre melhor tarifa disponível; Nos Hotéis de Lisboa e Porto os clientes terão de pagar a city tax 2€ por noite, por pessoa.

**Mais Informações:** <https://drh.tecnico.ulisboa.pt/protocolos-e-acordos/outros-servicos/#continental>

[Voltar ao topo ↑](#)