

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA  
SENIORES  
TIC/TEMÁTICAS – MAIO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 08 de maio	<b>INFORMAÇÃO EM DIFERIDO</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 15 horas, Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça alguns dos serviços informativos, gratuitos, que poderá aceder, a qualquer hora, através dos seus dispositivos: Google Notícias, Podcast e RTP Play entre outros.	
	<b>INFORMAÇÃO EM DIFERIDO</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 15 horas, Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça alguns dos serviços informativos, gratuitos, que poderá aceder, a qualquer hora, através dos seus dispositivos: Google Notícias, Podcast e RTP Play entre outros.	
	<b>CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA</b> <b>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Formador: José Moraes  Duração: 7h30, Tarde: 14:00 às 15:30 (online) Duração: 15 horas, Tarde: 14:00 às 17:00 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos ( <i>computador, telemóvel, tablet...</i> ).  Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
04 a 22 de maio	<b>LINGUAGEM CORPORAL E EXPRESSÃO NÃO VERBAL (Online)</b> Formadora: Viktoriya Bagulho  Duração: 14 horas Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 04, 08, 11, 15, 18 e 22 de maio	Através desta ação aprenda a reconhecer os sinais do corpo que revelam emoções, intenções e estados de espírito (Comunicação Não Verbal), e, através de ferramentas, interprete gestos, posturas e expressões faciais, bem como, aprenda a melhorar a forma como cada um transmite confiança, empatia e respeito.	20 a 24 de abril
06 a 27 de maio	<b>SEMENTES DO DESPERTAR</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</b> Formadora: Ana Pinheiro  Duração: 15 horas, Manhã: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 06, 08, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25 e 27 de maio	Nesta ação, em cada sessão, serão abordados temas específicos e diferentes, capacitando os formandos de ferramentas para colocar em prática no seu dia a dia: Meditação e Respiração; Mente e Crenças; Energia e Chacras; Óleos Essenciais; PNL; 5 Linguagens do Amor; Face Yoga; Inteligência Emocional; Arrependimentos Leito e Morte; Cocriação.	
	<b>SEMENTES DO DESPERTAR (Online)</b> Formadora: Ana Pinheiro  Duração: 15 horas, Tarde: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 06, 08, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25 e 27 de maio	Nesta ação, em cada sessão, serão abordados temas específicos e diferentes, capacitando os formandos de ferramentas para colocar em prática no seu dia a dia: Meditação e Respiração; Mente e Crenças; Energia e Chacras; Óleos Essenciais; PNL; 5 Linguagens do Amor; Face Yoga; Inteligência Emocional; Arrependimentos Leito e Morte; Cocriação.	
11 a 15 de maio	<b>INFORMAÇÃO EM DIFERIDO (Online)</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Conheça alguns dos serviços informativos, gratuitos, que poderá aceder, a qualquer hora, através dos seus dispositivos: Google Notícias, Podcast e RTP Play entre outros.	
	<b>INFORMAÇÃO EM DIFERIDO (Online)</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	Conheça alguns dos serviços informativos, gratuitos, que poderá aceder, a qualquer hora, através dos seus dispositivos: Google Notícias, Podcast e RTP Play entre outros.	
11 a 25 de maio	<b>OFICINA DA FOTOGRAFIA (Online)</b> Formador: Adalberto Santos  Duração: 10 horas Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 11, 15, 18, 22 e 25 de maio	Saiba como tirar o máximo partido da câmara do seu telemóvel. Conheça os parâmetros disponíveis para obter melhores resultados no momento da captura. Faça pequenas edições usando aplicações já disponíveis no seu dispositivo. Aprenda a transferir e a armazenar as fotos no computador e a partilhá-las.	20 a 30 de abril
11 de maio a 08 de junho	<b>CONSULTÓRIO TÉCNICO DE ARTES (Online)</b> Formador: Hernâni Cardoso  Duração: 10 horas Manhã: 2.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 11, 18 e 25 de maio e 01 e 08 de junho	Esta ação (focada no trabalho desenvolvido no desenho, aguarela, óleo acrílico, gravura e cerâmica), consiste num acompanhamento personalizado, com o intuito de esclarecer dúvidas, ultrapassar dificuldades técnicas, através da colocação de questões específicas. Permite ainda, analisar obras de autores reconhecidos, para aprender com os seus processos e soluções visuais.	

**Informações:** Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: [formacao@ssap.gov.pt](mailto:formacao@ssap.gov.pt)

**Forma de inscrição:** Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt)

**Seleção:** Todos os selecionados serão confirmados por e-mail.

**Nota:** As ações realizam-se no formato presencial ou *online* e obedecem a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação até 7 horas e 8,00€ por cada ação superior a 7 horas, a efetuar através de referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro, no Porto realiza-se nos Centros de Convívio de Álvares Cabral e Costa Cabral. Quanto à formação *online*, implica possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/tablet) e com ligação à internet, devendo o formando escolher a(s) ação(ões) nos horários que pretende, tendo atenção para que não haja sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA  
SENIORES  
TIC/TEMÁTICAS – MAIO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
18 a 22 de maio	<b>DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online)</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> , ...)	20 de abril a 08 de maio
	<b>CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Formador: José Moraes  Duração: 15 horas, Tarde: 14:00 às 17:00	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> , ...) Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	<b>DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online)</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> , ...)	
26 de maio a 12 de junho	<b>AMOR E RELAÇÕES (Online)</b> Formadora: Inês Freitas  Duração: 12 horas Tarde: 3.ªs e 6.ªs das 15:00 às 17:00 Decorre nos dias: 26 e 29 de maio e 02, 05, 09 e 12 de junho	Explore o modo de promover relações saudáveis, fortalecer vínculos afetivos no envelhecimento, bem como, compreender de que modo a temática do Amor é percebida nos adultos mais velhos.	20 de abril a 15 de maio
26 de maio a 30 de junho	<b>OFICINA DAS ARTES: AS CORES DA VIDA</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Formador: Hernâni Cardoso  Duração: 15 horas Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 26 de maio e 02, 09, 16, 23 e 30 de junho	Através de exercícios práticos e simples, os participantes vão ter uma experiência criativa e terapêutica que explora a relação entre as cores, o cérebro e as emoções. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).	

**Informações:** Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: [formacao@ssap.gov.pt](mailto:formacao@ssap.gov.pt)

**Forma de inscrição:** Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt)

**Seleção:** Todos os selecionados serão confirmados por e-mail.

**Nota:** As ações realizam-se no formato presencial ou *online* e obedecem a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação até 7 horas e 8,00€ por cada ação superior a 7 horas, a efetuar através de referência multibanco (a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após pagamento efetuado até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro, no Porto realiza-se nos Centros de Convívio de Álvares Cabral e Costa Cabral. Quanto à formação *online*, implica possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/*tablet*) e com ligação à *internet*, devendo o formando escolher a(s) ação(ões) nos horários que pretende, tendo atenção para que não haja sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.