

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO	
01 a 05 de junho	<b>SAÚDE CARDIOVASCULAR (Online)</b> Formador: Francisco Rodrigues  Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:30	Aprofunde os seus conhecimentos sobre a prevenção de doenças cardíacas e a importância da atividade física moderada.	20 de abril a 22 de maio	
	<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 16:00 (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.		
01 a 29 de junho	<b>ESCUTAR AS MENSAGENS DO CORPO A CAMINHO DA SAÚDE INTEGRAL</b> <b>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Formador: M.ª Fátima Frazão  Duração: 15 horas, Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 01, 05, 08, 22, 26 e 29 de junho	Através desta ação aprenda a escutar o corpo (nosso e o dos outros), num caminho de autoconhecimento para uma maior saúde física, mental e emocional. Aprenda a decifrar as expressões faciais, os gestos, a postura corporal e as memórias corporais.		
02 de junho a 07 de julho	<b>CHI-KUNG: A CHEGADA DO VERÃO (Online)</b> Formador: Jorge Gonçalves  Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 02, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de junho e 02 e 07 de julho	O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.		
02 de junho a 02 de julho	<b>CHI KUNG – POSTURA E ALONGAMENTOS</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Formadora: Eulália Silva  Duração: 15 horas Tarde: 3.ªs das 15:40 à 17:15 e 5.ªs das 15:30 às 17:15 Decorre nos dias 02, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de junho e 02 de julho	O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, conheça os benefícios desta arte e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé, para harmonizar e revitalizar a sua energia.		
08 a 12 de junho	<b>DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos ( <i>computador, telemóvel, tablet, ...</i> )		20 de abril a 29 de maio
	<b>DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 15 horas Tarde: 14:30 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos ( <i>computador, telemóvel, tablet, ...</i> )		
09 a 30 de junho	<b>LINGUAGEM CORPORAL E EXPRESSÃO NÃO-VERBAL</b> <b>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</b> Formadora: Viktoriya Bagulho  Duração: 14 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de junho	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.		

**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 – JUNHO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
15 a 19 de junho	<b>GOOGLE DOCS (Online)</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Aprenda a usar, em segurança, o processador de texto gratuito da Google (Docs). Crie e edite documentos, de forma simples e, caso queira, pode incluir outros utilizadores nessas edições que poderão ser vistos em tempo real.	20 de abril a 05 de junho
	<b>CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA</b> <b>Online e 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>GOOGLE DOCS (Online)</b> Formadora: Marlene Pereira  Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	Aprenda a usar, em segurança, o processador de texto gratuito da Google (Docs). Crie e edite documentos, de forma simples e, caso queira, pode incluir outros utilizadores nessas edições que poderão ser vistos em tempo real.	
15 a 29 de junho	<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 15, 19, 22, 26 e 29 de junho	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 de abril a 15 de junho
22 a 26 de junho	<b>TECNOLOGIA E SAÚDE DIGITAL (Online)</b> Formador: Francisco Rodrigues  Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:30	Descubra e aprenda a usar algumas apps e dispositivos aliados à saúde (oxímetros, tensiómetros digitais, telemedicina, entre outros).	
29 de junho a 03 de julho	<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> , ...)	
	<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> , ...)	
29 de junho a 27 de julho	<b>CONSULTÓRIO TÉCNICO DE ARTES: AGUARELA EM FOCO (Online)</b> Formador: Hernâni Cardoso  Duração: 10 horas Manhã: 2.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 29 de junho e 06, 13, 20 e 27 de julho	Esta ação, dedicada à aguarela: como se fabrica, que variedade existe, quais os materiais indispensáveis e como tirar o máximo partido da sua prática. No decorrer desta ação, serão esclarecidas dúvidas técnicas, explorados efeitos e texturas, partilha de estratégias de trabalho e análise de obras de autores de referência em aguarela, para apurar o olhar, ganhar confiança e inspirar novas abordagens.	
30 de junho a 17 de julho	<b>MINDFULNESS (Online)</b> Formadora: Inês Freitas  Duração: 12 horas Tarde: 3.ªs e 6.ªs das 15:00 às 17:00 Decorre nos dias: 30 de junho e 03, 07, 10, 14 e 17 de julho	Através de Técnicas e Ferramentas de <i>Mindfulness</i> , aprenda a reduzir a ansiedade, melhorar a atenção, promover o bem-estar e a consciência do momento presente.	

**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 dofulness 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.