

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
06 a 10 de julho	NAVEGAR NA INTERNET Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a navegar na Internet com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de Internet segura, entre outros.	22 a 26 de junho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes 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 (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.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
	NAVEGAR NA INTERNET Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a navegar na Internet com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de Internet segura, entre outros.	
07 a 28 de julho	OFICINA DAS ARTES: REINVENÇÕES DO CLÁSSICO AO CRIATIVO Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: Hernâni Cardoso Duração: 10 horas Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 07, 14, 21 e 28 de julho	Através de exercícios práticos, esta ação proporciona aos participantes a oportunidade de explorar a sua criatividade através da interpretação de obras clássicas. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).	22 de junho a 03 de julho
07 de julho a 06 de agosto	CHI KUNG: A FORÇA CURATIVA DA RESPIRAÇÃO Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formadora: Eulália Silva Duração: 15 horas Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 07, 09, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de julho e 04 e 06 de agosto	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.	
09 de julho a 11 de agosto	CHI-KUNG: DO MOVIMENTO VERTICAL PARA A EXPANSÃO DO FOGO (Online) Formador: Jorge Gonçalves Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 09, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de julho e 04, 06 e 11 de agosto	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.	
13 a 17 de julho	YOUTUBE (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Aprenda a tirar o máximo partido da maior plataforma de partilha de vídeos do mundo, o YouTube. Pesquise por temas do seu interesse, guarde os resultados para ver mais tarde, siga canais e crie listas de reprodução.	22 de junho a 03 de julho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes 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 (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.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
	YOUTUBE (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	Aprenda a tirar o máximo partido da maior plataforma de partilha de vídeos do mundo, o YouTube. Pesquise por temas do seu interesse, guarde os resultados para ver mais tarde, siga canais e crie listas de reprodução.	

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
20 a 24 de julho	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes 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 (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.	22 de junho a 10 de julho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
27 a 31 de julho	YOUTUBE Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda a tirar o máximo partido da maior plataforma de partilha de vídeos do mundo, o YouTube. Pesquise por temas do seu interesse, guarde os resultados para ver mais tarde, siga canais e crie listas de reprodução.	22 de junho a 17 de julho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes 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 (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.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
	YOUTUBE Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a tirar o máximo partido da maior plataforma de partilha de vídeos do mundo, o YouTube. Pesquise por temas do seu interesse, guarde os resultados para ver mais tarde, siga canais e crie listas de reprodução.	
	PILATES PARA UMA BOA SAÚDE ARTICULAR (Online) Formador: Francisco Rodrigues Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:30	Através de exercícios práticos de baixo impacto, aprenda e execute movimentos que ajudam a melhorar a postura, fortalecer os músculos e aliviar as dores nas articulações.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: 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

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.