

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
03 a 07 de agosto	SNAPSEED (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	O <i>Snapseed</i> , é uma aplicação de edição de fotos para sistema operativo Android e IOS. Aprenda, de uma forma segura, a editar imagens, aplicar filtros digitais entre outros.	22 de junho a 24 de julho
	SNAPSEED (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	O <i>Snapseed</i> , é uma aplicação de edição de fotos para sistema operativo Android e IOS. Aprenda, de uma forma segura, a editar imagens, aplicar filtros digitais entre outros	
	FITOTERAPIA E MEDICINA NATURAL (Online) Formador: Francisco Rodrigues Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:30	A fitoterapia é um tipo de terapia medicinal que utiliza plantas para prevenir ou tratar diversas doenças. Descubra como beneficiar desta terapia com segurança.	
10 a 31 de agosto	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (Online) Formadora: Ana Pinheiro Duração: 10 horas Tarde: 2.ª, 4.ª e 6.ª das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28 e 31 de agosto	Saiba qual a importância e aplicabilidade deste tipo de inteligência na vida do dia a dia e na sua saúde emocional e adquira ferramentas simples para usar diariamente.	
10 a 14 de agosto	SEGREDOS DAS OBRAS-PRIMAS (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Aprenda a conhecer as mensagens, que algumas das maiores e mais conhecidas obras-primas da arte mundial escondem, enquanto aprende e conhece um pouco da vida e obra do seu autor e o contexto sociocultural da época em que foi criada.	22 de junho a 31 de julho
10 a 31 de agosto	SINAIS DE ALERTA DO CORPO (Online) Formadora: Viktoriya Bagulho Duração: 14 horas Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 10, 14, 17, 21, 24, 28 e 31 de agosto	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.	
13 de agosto a 15 de setembro	CHI-KUNG: AS POSTURAS FÍSICAS E A SUA INFLUÊNCIA NO BEM ESTAR MENTAL, EMOCIONAL E FÍSICO (Online) Formador: Jorge Gonçalves Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 13, 18, 20, 25 e 27 de agosto e 01, 03, 08, 10 e 15 de setembro	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.	
24 a 28 de agosto	JARDINS HISTÓRICOS DO PORTO Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Visitar os jardins históricos mais imponentes da Cidade do Porto, permite descobrir o seu riquíssimo valor patrimonial e natural, e quais as esculturas e estruturas arquitetónicas mais relevantes. Nota: Esta ação inclui visitas aos jardins, sendo o custo das deslocações da responsabilidade do beneficiário.	22 de junho a 14 de agosto
	JARDINS HISTÓRICOS DO PORTO Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Tarde: 14:30 às 17:30	Visitar os jardins históricos mais imponentes da Cidade do Porto, permite descobrir o seu riquíssimo valor patrimonial e natural, e quais as esculturas e estruturas arquitetónicas mais relevantes. Nota: Esta ação inclui visitas aos jardins, sendo o custo das deslocações da responsabilidade do beneficiário.	

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.