

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
02 a 05 de novembro	LITERACIA DIGITAL: DICAS E DÚVIDAS <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 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.	20 a 26 de outubro
02 a 06 de novembro	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) 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> , ...) Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) 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> , ...) Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	RESPIRAÇÃO E SAÚDE PULMONAR (Online) Formador: Francisco Rodrigues Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:30	Conheça e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre técnicas de respiração, prevenção de doenças respiratórias e exercícios que ajudam a fortalecer os pulmões.	
03 de novembro a 10 de dezembro	CHI KUNG: BA DUAN JIN E SEUS BENEFÍCIOS <i>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formadora: Eulália Silva Duração: 15 horas Tarde: 3.ªs feiras das 15:45 às 17:15 e 5.ªs feiras das 15:30 às 17:15 Decorre nos dias 03, 05, 10, 12, 17, 19, 24 e 26 e 29 de novembro e 10 de dezembro	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.	
03 de novembro a 22 de dezembro	CONSULTÓRIO DE ARTES: ALQUIMIA VISUAL <i>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: Hernâni Cardoso Duração: 15 horas Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 03, 10, 17 e 24 de novembro e 15 e 22 de dezembro	Através de exercícios práticos, esta ação está foca-se no desenvolvimento da memória, coordenação motora e criatividade. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).	20 a 30 de outubro
09 a 12 de novembro	LITERACIA DIGITAL: MAPAS E NAVEGAÇÃO <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet para: encontrar, avaliar, criar e partilhar informação de forma segura e correta. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre como utilizar o <i>Google Maps</i> , <i>Waze</i> e o <i>CityMapper</i> .	
09 a 20 de novembro	OFICINA DA FOTOGRAFIA: DICAS E DÚVIDAS (Online) Formador: Adalberto Santos Duração: 12 horas Manhã: 2.ªs, 4.ª e 6.ªs feiras das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 09, 11, 13, 16, 18 e 20 de novembro	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de telemóvel. Saiba como tirar o máximo partido da câmara do seu telemóvel, e 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.	
16 a 19 de novembro	LITERACIA DIGITAL: APPS INSTITUCIONAIS <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet para: encontrar, avaliar, criar e partilhar informação de forma segura e correta. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre como utilizar corretamente a Chave Móvel Digital, GOV.pt, ADSE, SNS, Finanças e os SSAP.	20 de outubro a 06 de novembro
16 a 20 de novembro	POSTAIS DE NATAL ONLINE- CANVA <i>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral – Porto</i> Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e aprenda a usá-la criando postais, publicações nas redes sociais e apresentações de Natal	
	POSTAIS DE NATAL ONLINE- CANVA <i>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</i> Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Tarde: 14:30 às 17:30	Conheça a ferramenta de design gráfico <i>online Canva</i> e aprenda a usá-la criando postais, publicações nas redes sociais e apresentações de Natal.	

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
17 de novembro a 17 de dezembro	LINGUAGEM CORPORAL E EXPRESSÃO NÃO-VERBAL Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formadora: Viktoriya Bagulho Duração: 14 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias: 17, 19, 24 e 26 de novembro e 10, 15 e 17 de dezembro	Através desta ação aprenda a reconhecer os sinais do corpo que revelam emoções, intenções e estados de espírito (Comunicação Não Verbal). Com recurso a ferramentas práticas, desenvolva a capacidade de interpretar gestos, posturas e expressões faciais, melhorando simultaneamente a forma como transmite confiança, empatia e respeito	20 de outubro a 06 de novembro
23 a 26 de novembro	LITERACIA DIGITAL: ASSISTENTE PESSOAL Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet para: encontrar, avaliar, criar e partilhar informação de forma segura e correta. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre como rentabilizar a utilização do Calendário, Notas e Contactos.	20 de outubro a 13 de novembro
23 a 27 de novembro	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 identificar as mensagens, que algumas das maiores e mais conhecidas obras-primas da arte mundial escondem, e conheça um pouco da vida e obra do seu autor e o contexto sociocultural da época em que foi criada.	
	SEGREDOS DAS OBRAS-PRIMAS (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	Aprenda a identificar as mensagens, que algumas das maiores e mais conhecidas obras-primas da arte mundial escondem, e conheça um pouco da vida e obra do seu autor e o contexto sociocultural da época em que foi criada.	
23 de novembro a 09 de dezembro	VISÃO INFORMADA SOBRE TRAUMA Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Ana Pinheiro Duração: 12 horas Manhã: 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 23, 25, 27 e 30 de novembro e 02, 04, 07 e 09 de dezembro	Saiba o que acontece ao nosso corpo com os traumas e quais as suas possíveis consequências e aprenda a utilizar ferramentas para saber como lidar com os mesmos.	
	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (Online) Formadora: Ana Pinheiro Duração: 12 horas Tarde: 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 16, 18, 20, 23, 25, 27 e 30 de novembro e 02, 04, 07 e 09 de dezembro	Saiba qual a importância e aplicabilidade da inteligência emocional na vida do dia a dia e na sua saúde mental, e adquira ferramentas simples para usar diariamente.	
23 de novembro a 04 de janeiro	FÓRUM PARA AS ARTES VISUAIS (Online) Formador: Hernâni Cardoso Duração: 15 horas Manhã: 2.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 23 e 30 de novembro, 07, 14, 21 e 28 de dezembro e 04 de janeiro	Sabia que as suas memórias, vivências e perspetivas de vida são uma verdadeira obra de arte? Convidamo-lo a participar no fórum online para as artes visuais que é um espaço seguro e acolhedor feito a pensar em si. Não precisa de ser artista nem de ter experiência, apenas vontade de aprender e partilhar conhecimento.	20 de outubro a 13 de novembro
26 de novembro a 07 de janeiro	CHI-KUNG: O MOVIMENTO DA ENERGIA COMO FACTOR DE SAÚDE E BEM ESTAR (Online) Formador: Jorge Gonçalves Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs feiras das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias: 26 de novembro, 03, 10, 15, 17, 22, 29, 31 de dezembro e 05 e 07 de janeiro	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.	

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 realiza-se, em Lisboa, no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e, no Porto, no Centro de Convívio 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.