

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
30 de novembro a 04 de dezembro	LITERACIA DIGITAL: COMUNICAÇÃO ONLINE <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone ou 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 WhatsApp e o Correio Eletrónico (Gmail e Outlook).	20 de outubro a 20 de novembro
30 de novembro a 04 de dezembro	CRIAÇÃO DE VÍDEOS (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:00 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:45	Saiba como criar vídeos de maneira fácil e intuitiva, a partir de imagens, usando o editor de vídeo <i>online Clipchamp</i> .	
	CRIAÇÃO DE VÍDEOS (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Tarde: 14:00 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:45	Saiba como criar vídeos de maneira fácil e intuitiva, a partir de imagens, usando o editor de vídeo <i>online Clipchamp</i> .	
	GESTÃO DA PRESSÃO ARTERIAL (Online) Formador: Francisco Rodrigues Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:45	Conheça e/ou aprofunde as suas estratégias para controlar a hipertensão através de hábitos saudáveis e monitorização caseira.	
30 de novembro a 21 de dezembro	REENCONTRO COM O SEU CORPO (Online) Formadora: Viktoriya Bagulho Duração: 14 horas Manhã: 2.ªs e 6.ªs feiras das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 30 de novembro e 04, 07, 11, 14, 18 e 21 de dezembro	Aprenda como funciona o seu organismo e quais as ferramentas necessárias para ter o melhor controlo da sua saúde.	20 de outubro a 27 de novembro
07 a 10 de dezembro	LITERACIA DIGITAL: INTERNET E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 4.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 Navegador de internet e de programas de Inteligência Artificial.	
07 a 11 de dezembro	FEEDLY (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:00 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:45	Conheça o agregador de notícias <i>Feedly</i> que permite que esteja sempre informado das atualizações feitas nas suas páginas favoritas da Internet.	
09 a 21 de dezembro	FOTOGRAFIAS QUE NÃO SE ESQUECEM (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, 14, 16, 18 e 21 de dezembro	Uma fotografia não é apenas aquilo que mostra, é também o que sugere, esconde, provoca ou nos faz recordar. Vamos olhar para uma imagem, e de como interpretamos aquilo que vemos; o que uma fotografia pode dizer sem se pronunciar uma única palavra.	
10 a 18 de dezembro	GESTÃO DO STRESS E ANSIEDADE (Online) Formadora: Inês Freitas Duração: 10 horas Tarde: 4.ªs e 6.ªs feiras das 15:00 às 17:30 Decorre nos dias: 10, 11, 16 e 18 de dezembro	Aprenda a identificar sinais e sintomas que o stress e a ansiedade provocam em cada um de nós, assim como, adquira estratégias práticas de forma a reduzir o seu impacto no quotidiano e promover o bem-estar.	
14 a 17 de dezembro	LITERACIA DIGITAL: DÚVIDAS E DICAS <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 de outubro a 04 de dezembro
15 de dezembro a 19 de janeiro	CHI KUNG: 7 GLANDULAS PRINCIPAIS – 7 CHACRAS Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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: 15, 17, 22 e 29 de dezembro e 05, 07, 12, 14 e 19 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.	

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
21 a 23 de dezembro	LITERACIA DIGITAL: APPS INSTITUCIONAIS Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 4.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 11 de dezembro
21 de dezembro a 08 de janeiro	PILATES PARA UMA BOA SAÚDE ARTICULAR (Online) Formador: Francisco Rodrigues Duração: 10 horas Tarde: 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 15:30 às 17:30 Decorre nos dias: 21 e 23 de dezembro e 04, 06 e 08 de janeiro	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 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.