

**CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA**  
**FORMAÇÃO SÉNIOR**  
**TIC/TEMÁTICAS – MARÇO 2020**

<b>DATAS</b>	<b>CURSOS</b>	<b>CONTEÚDOS</b>	<b>PERÍODO DE INSCRIÇÃO</b>
2 a 6 março	Módulo CL – Comunicação e Lazer: <i>Android/IOS/Apple/Windows 10 - Navegação (browsers) e Mail</i> – Nível I 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Conheça e utilize os programas para navegar na <i>internet</i> que possibilitam a pesquisa de vários conteúdos: som, imagem, vídeo, texto, notícias, jogos. Aprenda a utilizar a Internet para a pesquisa e comunicação via <i>email</i> – ler, enviar mensagens simples ou com anexos e a gerir a sua conta.	12 a 21 fevereiro
	Formação Básica de Telemóvel: <i>Aplicações</i> – Nível Intermédio 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Aprenda a instalar e a configurar aplicações do seu telemóvel, tais como o relógio/alarme, papel de parede, bloqueio de ecrã, entre outras definições.	
	Módulo - Formação Avançada de Fotografia: <i>A Arte Fotográfica como Filosofia De Vida</i> – Nível II 9H30-12H30	Desenvolva o olhar criativo ao conhecer a fotografia como Arte e reconheça a sua interação com a máquina fotográfica, através da análise de fotos ou de novas experiências sensoriais, deixe transparecer a sua identidade artística. Inclui visitas ao exterior.	
	<i>Chi Kung</i> Terapêutico: <i>Harmonização do Elemento Metal</i> 14H30–17H30	O <i>Chi kung</i> é um importante ramo da Medicina Tradicional Chinesa. Através de conteúdos teórico-práticos melhore e fortaleça o equilíbrio e a coordenação motora, bem como a ativação da energia dos órgãos internos (pulmões e intestino grosso).	
9 a 13 março	Módulo CL – Comunicação e Lazer: <i>Android/IOS/Apple/Windows 10 - Comunicação (Skype, Messenger e WhatsApp)</i> – Nível II 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Conheça os meios de comunicação: <i>Skype, Messenger e WhatsApp</i> . Aprenda as suas funcionalidades: mensagens instantâneas, partilha de ficheiros, chamadas e videochamadas.	12 a 21 fevereiro
	<i>CUBIIO</i> – Corte a <i>Laser</i> em Madeira - Confeção de caixas de madeira – Nível I 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Conheça e aprenda as técnicas para a construção da caixa de madeira através da máquina de corte a laser- <i>CUBIIO</i> .	
	A Arte Japonesa das Técnicas de Organização da sua Casa e da sua Vida 14H30-17H30	Aprenda e conheça as técnicas e ferramentas usadas na arte japonesa para transformar o seu espaço de habitação num ambiente de tranquilidade e ordem permanente. Perceba a relação entre o ambiente da casa e a sua saúde e bem-estar.	
16 a 20 março	Módulo CL – Comunicação e Lazer: <i>Android/IOS/Apple/Windows 10 – Redes Sociais (Facebook, Twitter e Instagram)</i> – Nível III 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Conheça e aprenda a usar as <i>APP</i> das Redes Sociais ( <i>Facebook, Twitter e Instagram</i> ).	24 fevereiro a 6 março
	<i>CUBIIO</i> – Corte a <i>Lazer</i> em Madeira - Personalização de caixas de madeira – Nível II 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Personalize a sua caixa de madeira, ao seu gosto, com fotos, gravuras, etc.	
	Módulo – Formação Inicial de Fotografia - Nível II 9H30-12H30	Aprenda a corrigir e a ter uma postura correta no manuseamento da sua máquina fotográfica. Desenvolva exercícios práticos. Inclui visitas ao exterior.	
	Técnicas de Defesa Pessoal 9H30-12H30	As técnicas de defesa pessoal têm origem nas artes, marciais tradicionais e foram adaptadas para a população, em geral, para se protegerem no seu dia-a-dia. Conheça e pratique os exercícios para ajudá-lo/a na sua defesa pessoal.	
	<i>Chi Kung</i> Terapêutico: <i>Harmonização do Elemento Madeira</i> 14H30– 17H30	O <i>Chi kung</i> é um importante ramo da Medicina Tradicional Chinesa. Através de conteúdos teórico-práticos melhore e fortaleça o equilíbrio e a coordenação motora, bem como a ativação da energia dos órgãos internos (fígado e vesícula biliar).	

**CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA**  
**FORMAÇÃO SÉNIOR**  
**TIC/TEMÁTICAS – MARÇO 2020**

23 a 27 março	Módulo CL – Comunicação e Lazer: <i>Android/IOS/Apple/Windows 10 - Tratamento de Imagem (Foto e Vídeo)</i> – Nível IV 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Aprenda a produzir, tratar e editar as suas fotos e vídeos.	24 fevereiro a 13 março
	Formação Básica de Telemóvel: Edição de Vídeo – Nível Intermédio 9H30-12H30 ou 14H30-17H30H	Aprenda a utilizar a câmara do telemóvel para gravar vídeos em alta definição.	
30 março a 3 abril	Módulo CL – Comunicação e Lazer: <i>Android/IOS/Apple/Windows 10 - Notícias, Música e Vídeo (Youtube...)</i> – Nível V 9H30-12H30 ou 14H30-17H30	Conheça e aprenda a usar vários navegadores para a pesquisa de notícias, música e vídeos.	2 a 20 março
30 março	Escrita Criativa - Nível I 9H30-12H30	Descubra o que é a escrita criativa no universo poético. Conheça algumas técnicas para desbloquear a escrita e ultrapassar o medo da página em branco. Através de estímulos diversos e exercícios, percorra um caminho que vai das palavras e ideias soltas aos textos mais estruturados. Desfrute da leitura animada dos trabalhos escritos.	
31 março e 1 abril	Escrita Criativa – Nível II (Continuação) 9H30-12H30 e 14H30-17H30		

**Nota:** Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - [www.ssap.gov.pt](http://www.ssap.gov.pt)).

Os cursos têm a duração de 15H e realizam-se no **Centro de Formação de Lisboa - Rua Escola do Exército, 13 - Lisboa.**

**Forma de inscrição e informações:** Portal dos SSAP, Centro de Formação e Centros de Convívio em Lisboa, correio eletrónico ([formacao@ssap.gov.pt](mailto:formacao@ssap.gov.pt)), telefone (213 177 200) ou nas Relações Públicas dos SSAP (Rua Saraiva de Carvalho, 2 - Lisboa).