

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
06 a 10 de abril	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 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.	13 de fevereiro a 27 de março
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes Duração: 7h30, Tarde: 14:00 às 15:30 (online) Duração: 15 horas, Tarde: 14:00 às 17:00 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
07 a 24 de abril	MEMÓRIA E NEUROPLASTICIDADE (Online) Formadora: Inês Freitas Duração: 12 horas Tarde: 3.ªs e 6.ªs das 15:00 às 17:00 Decorre nos dias: 07, 10, 14, 17, 21 e 24 de abril	O cérebro continua a aprender ao longo de toda a nossa vida. Compreenda o funcionamento da memória, bem como os seus mitos e verdades.	
07 a 28 de abril	PNL – PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA PARA O BEM-ESTAR 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 24, 26 e 31 de março e 07, 09 e 14 de abril	A PNL permite reprogramar padrões mentais e desenvolver uma visão mais positiva da vida, ajudando na superação de bloqueios emocionais e no fortalecimento da motivação pessoal. Aprenda algumas técnicas de forma a melhorar a autoestima, gerir as emoções e comunicação com os outros.	
13 a 17 de abril	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Duração: 15 horas Formadora: Marlene Pereira Manhã: 10:00 às 13:00	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet, ...</i>)	13 de fevereiro a 02 de abril
	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Duração: 15 horas Formadora: Marlene Pereira Tarde: 14:30 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet, ...</i>)	
14 de abril a 19 de maio	OFICINA DAS ARTES: CAFÉ CRIATIVO Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: Hernâni Cardoso Duração: 15 horas Manhã: 3.ª feira das 10:00 às 12:30 Decorre nos dias 14, 21 e 28 de abril e 05, 12 e 19 de maio	Através de alguns exercícios práticos, os participantes vão estimular a criatividade e o bem-estar, a concentração e fomentar a expressão emocional e sensorial. Aprenda a pintar utilizando a técnica do café como pigmento natural, explorando tons sépia, texturas orgânicas e técnicas de aguarela. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).	
20 a 24 de abril	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 (<i>computador, telemóvel, tablet, ...</i>)	13 de fevereiro a 10 de abril
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA 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 (<i>computador, telemóvel, 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 (<i>computador, telemóvel, tablet, ...</i>)	

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.

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
27 a 30 de abril	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes Duração: 15 horas Tarde: 14:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (<i>computador, telemóvel, tablet, ...</i>). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	17 de fevereiro a 10 de abril
30 de abril a 28 de maio	CHI-KUNG: A PRIMAVERA COMO MOVIMENTO DE EXTERIORIZAÇÃO/EXTROVERSÃO (Online) Formador: Jorge Gonçalves Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 19, 24, 26 e 31 de março e 02, 07, 09, 14, 16 e 21 de abril	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.	
	CHI KUNG – ATIVAR PONTOS ENERGÉTICOS 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 19, 24, 26 e 31 de março e 02, 07, 09, 14, 16 e 21 de abril	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, 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.