

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – FEVEREIRO e MARÇO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
19 de fevereiro a 24 de março	CHI-KUNG: O ESPÍRITO DO INVERNO (Online) Formador: Jorge Gonçalves Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 19, 24 e 26 de fevereiro e 03, 05, 10, 12, 17, 19 e 24 de março	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.	13 a 18 de fevereiro
	CHI KUNG – ALQUIMIA INTERNA TAOISTA 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 e 26 de fevereiro e 03, 05, 10, 12, 17, 19 e 24 de março	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.	
23 a 27 de fevereiro	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementando-os com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> , ...)	
	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Tarde: 14:30 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> , ...)	
	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 (<i>online</i>) Duração: 15 horas, Tarde: 14:00 às 17:00 (<i>presencial</i>)	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.	

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 – FEVEREIRO e MARÇO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
02 a 06 de março	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> , ...)	13 a 23 de fevereiro
	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> , ...)	
	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.	
	SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EMOCIONAL (Online) Formador: Francisco Rodrigues Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:30	Aprenda técnicas de relaxamento – <i>mindfulness</i> e <i>apoio psicológico</i> , que permitem promover a saúde mental.	
03 de março a 07 de abril	OFICINA DAS ARTES: PINTURA BOTÂNICA 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 03, 10, 17, 24 e 31 de março e 07 de abril	Aprenda, através de exercícios práticos e criativos, a desenvolver uma observação detalhada da natureza, combinando técnicas de expressão pessoal, a explorar a cor, textura, luz e a sua composição. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).	13 a 27 de fevereiro
09 a 13 de março	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes Duração: 07h30, Tarde: 14:00 às 15:30 (<i>online</i>) Duração: 15 horas, Tarde: 14:00 às 17:00 (<i>presencial</i>)	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.	
09 a 30 de março	PNL – PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA PARA O BEM-ESTAR (Online) Formadora: Viktoriya Bagulho Duração: 14 horas Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 09, 13, 16, 20, 23, 27 e 30 de março	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 técnicas de forma a melhorar a autoestima, gerir as emoções e comunicação com os outros	
16 a 20 de março	FUNÇÕES BÁSICAS DE UM TELEMÓVEL ANDROID Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba tirar o máximo partido do seu telemóvel Android como: alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais Funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widgets</i> ; entre outros.	13 de fevereiro a 06 de março
	FUNÇÕES BÁSICAS DE UM TELEMÓVEL ANDROID Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como tirar o máximo partido do seu telemóvel Android: alterar as suas definições; instalar aplicações; utilizar as principais Funções; organizar os ecrãs; adicionar <i>widgets</i> (<i>“miniaplicativos”</i>), entre outros.	
16 a 30 de março	OFICINA DA FOTOGRAFIA (Online) Formador: Adalberto Santos Duração: 10 horas Manhã: 2.ªs e 6.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 16, 20, 23, 27 e 30 de março	Saiba como tirar o máximo partido da câmara do seu telemóvel. 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.	

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 – FEVEREIRO e MARÇO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
23 a 27 de março	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> , ...)	13 de fevereiro a 13 de março
	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> , ...)	
23 de março a 15 de abril	CONVERSAS DA VIDA E SEUS PROCESSOS EMOCIONAIS Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Formadora: Ana Pinheiro Duração: 15 horas Manhã: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias: 23, 25, 27 e 30 de março e 01, 06, 08, 10, 13 e 15 de abril	Nesta ação, através de histórias e metáforas, iremos debater sobre os processos emocionais com os quais temos de saber lidar no dia a dia, da melhor forma possível.	
26 de março a 28 de abril	CHI-KUNG: TRANSIÇÃO PARA A PRIMAVERA (Online) Formador: Jorge Gonçalves Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 26 e 31 de março e 02, 07, 09, 14, 16, 21, 23 e 28 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 – OUVIR O CORPO - EMOÇÕES 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 26 e 31 de março e 02, 07, 09, 14, 16, 21, 23 e 28 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.