

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – AGOSTO 2025**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 08 agosto	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) JOSÉ MORAES Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	12 de junho a 25 de julho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) JOSÉ MORAES Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
11 a 14 agosto	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> José Moraes Manhã: 10:00 às 11:30 (online) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	12 de junho a 01 de agosto
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> José Moraes Tarde: 14:30 às 16:00 (online) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
18 a 22 de agosto	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) Marlene Pereira Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...).	12 de junho a 08 de agosto
	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) Marlene Pereira Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...).	
25 a 29 de agosto	GOOGLE DRIVE I (Online) Marlene Pereira Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a usar, em segurança, o método de armazenamento Cloud/Nuvem através do “Google Drive”. Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados. Esta ação é constituída por dois níveis.	12 de junho a 14 de agosto
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> José Moraes Manhã: 10:00 às 11:30 (online) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	GOOGLE DRIVE I (Online) Marlene Pereira Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar, em segurança, o método de armazenamento Cloud/Nuvem através do “Google Drive”. Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados. Esta ação é constituída por dois níveis.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> José Moraes Tarde: 14:30 às 16:00 (online) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos complementados com a ajuda prática do uso de dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...). Estes esclarecimentos e dicas permitem obter competências para a utilização dos equipamentos e serviços de forma informada, eficiente e segura.	
	ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO ATIVO (Online) Francisco Rodrigues Tarde: 14:45 às 15:55 ou das 16:00 às 17:30	Através de exercícios práticos descubra os benefícios do exercício regular, com foco na manutenção da mobilidade, autonomia e qualidade de vida.	

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**, 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 e Centro Sociocultural, 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.