

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
24 de junho a 24 de julho	CHI-KUNG: A TRANSIÇÃO DA PRIMAVERA PARA O VERÃO (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 24, e 26 de junho e 01, 03, 08, 10, 15, 17, 22 e 24 de julho	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.	12 a 17 de junho
30 de junho a 04 de julho	INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00	Aprenda como usar ferramentas de Inteligência Artificial (como o <i>ChatGPT, Gemini, Copilot, DeepSeek</i>), de forma segura e eficaz, como auxiliares das suas tarefas quotidianas.	12 a 20 de junho
	INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda como usar ferramentas de Inteligência Artificial (como o <i>ChatGPT, Gemini, Copilot, DeepSeek</i>), de forma segura e eficaz, como auxiliares das suas tarefas quotidianas.	
08 a 31 de julho	CHI KUNG – CORPO E MENTE Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:40 às 17:30 Decorre nos dias 08, 10, 15, 17, 22, 24, 29 e 31 de julho	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.	12 a 27 de junho
14 a 18 de julho	INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda como usar ferramentas de Inteligência Artificial (como o <i>ChatGPT, Gemini, Copilot, DeepSeek</i>), de forma segura e eficaz, como auxiliares das suas tarefas quotidianas.	12 de junho a 04 de julho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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 (<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.	
	INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda como usar ferramentas de Inteligência Artificial (como o <i>ChatGPT, Gemini, Copilot, DeepSeek</i>), de forma segura e eficaz, como auxiliares das suas tarefas quotidianas.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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 (<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, 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.

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
21 a 25 de julho	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) 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 11 de julho
	DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA (Online) 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...).	
	FOTOGRAFIA DIGITAL Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (online) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial)	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. Esta ação tem saídas ao exterior (aulas práticas).	
21 de julho a 11 de agosto	PILATES PARA UMA BOA SAÚDE ARTICULAR (Online) Tarde: 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 21, 23, 25, 28 e 30 de julho e 01, 04, 06 e 08 de agosto	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.	
28 de julho a 01 de agosto	INSTAGRAM (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a usar a rede social <i>Instagram</i> de um modo eficaz e seguro, personalizando as opções apresentadas nas definições e conhecendo todos os recursos que são disponibilizados.	12 de junho a 18 de julho
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
	CONSULTÓRIO TÉCNICO: DICAS E DÚVIDAS DE INFORMÁTICA Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa 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.	
28 de julho a 22 de agosto	PONTOS ENERGÉTICOS CORPORAIS (Online) Manhã: 10:00 às 12:00 À 2.ª e 6.ª feira, dias 28 de julho e 01, 04, 08, 11, 18 e 22 de agosto	Conheça e aprofunde o seu conhecimento sobre o campo energético humano e os seus correspondentes centros de força, os chakras. Compreenda em que sequência e idade se abrem os espaços energéticos e como utilizá-los de forma correta e segura.	
29 de julho a 28 de agosto	CHI-KUNG PARA O VERÃO – EXPANSÃO E EMOÇÕES ASSOCIADAS (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 29 e 31 de julho e 05, 07, 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de agosto	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, 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.