

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – SETEMBRO 2021**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
13 a 17 de setembro	Anfitrião nas plataformas de videochamada (TIC-Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a convidar pessoas para reuniões (familiares ou outras) <i>online</i> a partir de serviços de conferência remota, como <i>ZOOM</i> , <i>MEET</i> , entre outros.	23 de agosto a 3 de setembro
	Alimentação versus Exercício (TEM - Online) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Esta ação visa focar e sensibilizar para as questões da perda de peso, da saúde mental, da longevidade, da energia e saúde do coração, do músculo, bem como da imunidade.	
20 a 24 de setembro	Nuvem Google: Google Fotos (TIC - Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a utilizar o serviço da nuvem do <i>Google</i> para fazer cópia de segurança das fotos do telemóvel.	30 de agosto a 10 de setembro
	Pinterest (TIC - Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça a rede social <i>Pinterest</i> como serviço de partilha de fotos e páginas associadas, onde os utilizadores podem guardar, partilhar e gerir imagens, segundo diferentes temas, como receitas, <i>hobbies</i> , viagens, compras, etc.	
	Produtividade Digital: Folhas de Cálculo (TIC - Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba utilizar a aplicação <i>Excel</i> para a criação de tabelas, orçamentos e gráficos.	
	Alongamentos, coordenação e equilíbrio, na base da prevenção de acidentes domésticos e quedas (TEM - Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Implemente de forma regular o exercício físico, no seu quotidiano, em particular, exercícios de alongamento e equilíbrio. Desenvolva o desempenho das capacidades físicas e mentais na prevenção de quedas e acidentes domésticos.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

jose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponibilizado em [Centro de Formação - SSAP](#).

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por *e-mail*.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial e *online* e obedecem a **pagamento prévio de 5,00 € por cada ação**, a efetuar através de transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). **A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento.** A formação decorrerá presencialmente ou à distância conforme o modelo publicitado, sendo necessário 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 não haver sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – SETEMBRO 2021**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
27 de setembro a 1 de outubro	Nuvem Google: Google Drive (TIC - Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a utilizar o serviço da nuvem do <i>Google</i> para criar documentos de texto, folha de cálculo e apresentações.	6 a 17 de setembro
	Tratamento Digital - Criação de Vídeos (TIC - Presencial no C.F. Lisboa) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba utilizar aplicações para a criação e edição de Vídeos no Sistema Operativo <i>Windows 10</i> . Nota: Para quem tem <i>Windows10</i>	
	Truques e Dicas Informáticas (TIC - Presencial no C.C.C.C. no Porto) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Esclareça as suas dúvidas e saiba alguns “truques” relacionados com as Tecnologias da Informação e Comunicação.	
	Metadados (TEM - Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	O que são os <i>Metadados</i> ? E as etiquetas digitais? Use ferramentas para proteger as suas fotos e aprenda a colocá-las na <i>Internet</i> ou nas Redes Sociais de forma segura.	
	PILATES (TEM - Online) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Conheça a importância e os benefícios do <i>Pilates</i> na melhoria da postura, flexibilidade, coordenação motora, alívio das dores de costas e alinhamento corporal.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*:

carmen.sanches@ssap.gov.pt

jose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário *online* disponibilizado em [Centro de Formação - SSAP](#).

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por *e-mail*.

Nota: As ações realizam-se e no formato presencial e *online* e obedecem a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação, a efetuar através de transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento. A formação decorrerá presencialmente ou à distância conforme o modelo publicitado, sendo necessário 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 não haver sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.