

FORMAÇÃO SÉNIOR
CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA
TIC/TEMÁTICAS - ABRIL 2019

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
1 a 5 abril	ATELIER TECNOLÓGICO: COMUNICAÇÃO E LAZER - PORTAL DAS FINANÇAS - IRS (9H30-12H30)	Utilize as novas tecnologias, nomeadamente o uso da internet, para a simulação e entrega do modelo 3 do IRS.	18 a 25 março
	ENFEITES DE PÁSCOA COM CIRCUITO EM PAPEL (9H30-12H30)	Os circuitos em papel são atividades de expressão, por meio da qual, desenhos, pinturas ou colagens são iluminados por mini <i>LEDS</i> . Venha descobrir como fazer...	
	APRENDER A VER E A FOTOGRAFAR – SENSIBILIZAÇÃO À FOTOGRAFIA (9H30-12H30)	Veja a arte sobre outras perspetivas, nas galerias e museus, captando as mensagens de cada uma e do seu artista, através da arte de fotografar. Inclui visita(s) de estudo.	
	ATELIER TECNOLÓGICO: COMUNICAÇÃO E LAZER - PORTAL DAS FINANÇAS - IRS (14H00-17H00)	Utilize as novas tecnologias, nomeadamente o uso da internet, para a simulação e entrega do modelo 3 do IRS.	
	ENFEITES DE PÁSCOA COM CIRCUITO EM PAPEL (14H00-17H00)	Os circuitos em papel são atividades de expressão, por meio da qual, desenhos, pinturas ou colagens são iluminados por mini <i>LEDS</i> . Venha descobrir como fazer...	
	CHI KUNG— FORTALECIMENTO DE OSSOS, MÚSCULOS E TENDÕES I (14H00-17H00)	Visa promover a saúde, harmonizar o funcionamento dos sistemas fisiológicos e esqueléticos através de exercícios. Nesta sessão aborde e pratique exercícios que melhoram a condição dos músculos e tendões. Trazer roupa confortável.	
4 abril a 9 maio (5ª feira)	TAI CHI (10H00-13H00)	O <i>Tai Chi Chuan</i> , que consiste numa série de movimentos lentos e suaves, que combinam com técnicas e controle da respiração que o vão ajudar a manter a saúde em geral e o bem-estar do corpo e da mente. Trazer roupa confortável.	
8 a 12 abril	ATELIER DE COMUNICAÇÃO E LAZER PLANEAR AS SUAS VIAGENS (9H30-12H30)	Aprenda a reservar voos e hotéis, e a conhecer o conceito de seguro de viagem, bem como, os circuitos disponíveis. Organize um plano de viagem.	
	ESTIMULAÇÃO COGNITIVA COM A REALIDADE VIRTUAL (9H30-12H30)	Aprenda a estimular diferentes funções cognitivas, nomeadamente a memória, a atenção, a concentração, a percepção, o raciocínio, o pensamento, a imaginação, a linguagem, a capacidade visuoespacial e a associação de ideias no contacto com a realidade virtual.	
	AS RELIGIÕES NO MUNDO (14H00-17H00)	Venha conhecer as principais regiões no mundo, a sua história, os fundamentos e princípios que as diferenciam, nomeadamente o Budismo, Cristianismo, Islamismo e o Judaísmo, entre outras. Inclui visitas.	
	PRANAYAMA (14H00-17H00)	Aprenda a importância da respiração adequada, através do conhecimento de diferentes técnicas respiratórias. Trazer roupa confortável.	
15 a 18 abril	ATELIER TECNOLÓGICO WINDOWS: ORGANIZAÇÃO E CONFIGURAÇÃO (9H30-13H00)	Conheça o funcionamento do Sistema Operativo e a estrutura dos dados existentes no equipamento, a forma como são arquivados e como podem ser movimentados: criação de pastas e gestão de ficheiros; modificar o aspeto do “ambiente de trabalho”, contas de utilizadores, e outras tarefas, através das “Definições” e do Painel de Controlo.	18 março a 5 abril
	ATELIER DE COMUNICAÇÃO E LAZER: NAVEGAR NA INTERNET (14H00-17H30)	Compreenda o funcionamento da Internet, navegar e pesquisar informação através da utilização das várias aplicações (navegadores e motores de pesquisa) disponíveis: <i>Google Chrome, Google, Microsoft Edge e Bing, Mozilla Firefox e DukeDukeGo</i> .	

Folha I

Nota: Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - www.ssap.gov.pt).

Os cursos têm a duração de 15H e realizam-se no **Centro de Formação de Lisboa - Rua Escola do Exército, 13 - Lisboa**.

Forma de inscrição e informações: Portal dos SSAP, Centro de Formação e Centros de Convívio em Lisboa, correio eletrónico (formacao@ssap.gov.pt), telefone (Tel. 213 177 200) ou nas Relações Públicas dos SSAP (Rua Saraiva de Carvalho,2).

FORMAÇÃO SÉNIOR
CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA
TIC/TEMÁTICAS - ABRIL 2019

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
22 a 26 abril	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: WHATSAPP (9H30-13H00)	Descubra as possibilidades do comunicador digital <i>WhatsApp</i> e as suas versões para telemóvel ou para o computador.	18 março a 5 abril
	TÉCNICAS DE DEFESA PESSOAL (9H30-13H00)	Esteja atento a sinais suspeitos, e aprenda a reconhecer situações perigosas a nível da segurança pessoal. Adquira e treine algumas técnicas de defesa pessoal. Nota: Trazer roupa confortável.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: APPS-SERVIÇOS DE TRANSPORTE (14H00-17H30)	Aprenda a utilizar as aplicações de serviços de transporte, de forma a deslocar-se, de uma maneira mais rápida, segura e económica.	
	CHI KUNG— FORTALECIMENTO DE OSSOS, MÚSCULOS E TENDÕES II (14H00-17H30)	Promover a saúde, harmonizar o funcionamento dos sistemas fisiológicos e esqueléticos através de exercícios. Nesta sessão aborde e pratique exercícios que melhoram a condição dos músculos e tendões. Trazer roupa confortável.	
29 abril a 3 maio	ATELIER DE COMUNICAÇÃO E LAZER: CORREIO ELETRÓNICO (9H30-13H00)	Aprenda a utilizar os serviços de correio eletrónico da <i>Google</i> e da <i>Microsoft</i> e conheça os recursos e funções dos mesmos.	8 a 19 abril
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: TRANSFORME O SEU TELEMÓVEL NUM SCANNER (9H30-13H00)	A aplicação <i>CamScanner</i> transforma o seu telemóvel num <i>scanner</i> portátil. Aprenda a usar a aplicação e digitalize, partilhe e armazene documentos de uma forma segura.	
	TELEMÓVEL COMO CÂMERA/MÁQUINA FOTOGRÁFICA (9H30-13H00)	Aprenda a usar o seu telemóvel como câmara/máquina fotográfica, conheça e aplique as suas funções, na arte de fotografar.	
	ATELIER TECNOLÓGICO MOBILE: APPS, “NUVENS” E SEGURANÇA (14H00-17H30)	Aprenda a conhecer as aplicações existentes no equipamento, como instalar e desinstalar novas aplicações, conhecer os riscos na utilização das redes informáticas, proteger os dados com aplicações de antivírus e de cópias de segurança em “Nuvens”.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: WHATSAPP (14H00-17H30)	Descubra as possibilidades do comunicador digital <i>WhatsApp</i> e as suas versões para telemóvel ou para o computador.	
	CERÂMICA CRIATIVA A CERÂMICA E O AZULEJO I (14H00-17H30)	Introdução à história do azulejo desde a antiguidade à atualidade. Faça um estudo preparatório em desenho: o ponto, a linha, a forma. Na 1.ª sessão será indicado o material necessário.	

Folha II

Nota: Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - www.ssap.gov.pt). Os cursos têm a duração de 15H e realizam-se no **Centro de Formação de Lisboa - Rua Escola do Exército, 13 - Lisboa**.

Forma de inscrição e informações: Portal dos SSAP, Centro de Formação e Centros de Convívio em Lisboa, correio eletrónico (formacao@ssap.gov.pt), telefone (Tel. 213 177 200) ou nas Relações Públicas dos SSAP (Rua Saraiva de Carvalho,2).