

**FORMAÇÃO SÉNIOR**  
**CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA**  
**TIC/TEMÁTICAS - MAIO 2019**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
6 a 10 maio	<b>ATELIER DE PRODUTIVIDADE: A MINHA VIAGEM DE SONHO (9H30-12H30)</b>	Aprenda a utilizar o <i>Powerpoint</i> para registar e apresentar as suas fotos e vídeos.	15 a 26 abril
	<b>CUBIIO – GRAVAÇÃO A LASER EM PAPEL (9H30-12H30)</b>	Aprenda a manipular o minigravador a laser para fazer peças personalizadas em papel.	
	<b>INICIAÇÃO À FOTOGRAFIA NOTURNA (9H30-12H30)</b>	Aprenda a utilizar a ISO, a Velocidade, o Diafragma e o Fotómetro, fotografando ao final da tarde e noite (torne fácil o que pensa ser difícil). As práticas (4.ª e 5.ª feira) serão das 18h às 21h. Trazer máquina fotográfica.	
	<b>ATELIER DE COMUNICAÇÃO E LAZER - OFICINA DA MEMÓRIA (14H00-17H00)</b>	Através de jogos, venha estimular e melhorar as funções cerebrais, nomeadamente a atenção, o raciocínio e a memória.	
	<b>ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: INSTAGRAM (14H00-17H00)</b>	Explore todas as funcionalidades desta rede social e aprenda a utilizar os filtros de imagem. Inclui visita ao exterior.	
7 a 8 e 14 a 16 maio	<b>FENG SHUI (1.ª AÇÃO) (10H00-13H00)</b>	Venha conhecer a arte milenar chinesa de tornar as casas em lugares que nutrem a sua energia e aprenda a dinamizar os fluxos de energia positiva da sua casa proporcionando-lhe mais saúde, bem-estar e prosperidade.	
13 a 17 maio	<b>ATELIER DE PRODUTIVIDADE: MÚSICAS E VÍDEOS (9H30-12H30)</b>	Aprenda a pesquisar e transferir músicas e vídeos da <i>Internet</i> , nomeadamente do <i>Youtube</i> .	15 abril a 3 maio
	<b>ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: GOOGLE FOTOS (9H30-12H30)</b>	Através do <i>Google Fotos</i> aprenda a fazer <i>backup</i> das suas imagens do telemóvel de forma a aceder às mesmas em qualquer lugar do mundo.	
	<b>ATELIER DE COMUNICAÇÃO E LAZER: COMUNICAR ONLINE (14H00-17H00)</b>	Aprenda a utilizar plataformas de comunicação ( <i>Skype, Messenger, Hangouts, WhatsApp</i> ) através de mensagens, voz e imagem.	
	<b>ORIGAMI (14H00-17H00)</b>	Aprenda a estimular a concentração, memória e coordenação, criando diversas figuras utilizando o papel e a imaginação.	
	<b>CHI KUNG TERAPÊUTICO: MELHOR DIGESTÃO (14H00-17H00)</b>	Adquira conhecimentos e competências de forma a melhorar a condição dos órgãos envolvidos no processo da digestão.	
16, 23, 30 maio e 6 e 27 junho	<b>TAI CHI (10H00-13H00)</b>	Aprenda uma 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.	

**Folha I**

**Nota:** Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - [www.ssap.gov.pt](http://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](mailto: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 - MAIO 2019**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
20 a 24 maio	<b>ATELIER DE PRODUTIVIDADE: SOLUÇÕES, DICAS E TENDÊNCIAS (9H30-12H30)</b>	Esclareça dúvidas e obtenha soluções sobre temas de ações já efetuadas e conheça as novas tendências tecnológicas que prometem mudar a forma de nos relacionarmos com as TIC e com o mundo.	29 abril a 10 maio
	<b>ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: YOUTUBE (9h30-12h30)</b>	Descubra as possibilidades da plataforma de vídeo mais acessada do mundo.	
	<b>FOTOGRAFIA - EQUILÍBRIO DE BRANCOS (9H30-12H30)</b>	Aprenda a usar a luz (temperatura de cor), ferramenta principal para fazer uma bela fotografia, e fotografe tendo em conta os equilíbrios de brancos. Saídas ao exterior (4.ª e 5.ª feira). Trazer máquina fotográfica.	
	<b>PORTUGUÊS MALTRATADO (14H00-17H00)</b>	Identifique palavras e expressões usadas no dia-a-dia de forma não muito correta (Ex: ovelha ranhosa – forma correta: ovelha ronha) e saiba quais utilizar.	
	<b>PROJETOR DE HOLOGRAMA (14H00-17H00)</b>	Descubra o interessante projetor de holograma 3D que permite projetos criativos e fáceis. O molde pode ser feito com materiais baratos e através do ecrã. Inclui visita ao exterior.	
	<b>PRANAYAMA (14H00-17H00)</b>	Aprenda a importância da respiração adequada através de várias técnicas de respiração promovendo o equilíbrio e consciência do corpo e da mente. Trazer roupa confortável.	
21 a 24 e 28 maio	<b>DIETÉTICA NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA: OS SUPER ALIMENTOS I (10H00-13H00)</b>	Adquira conhecimentos sobre a Dietética à luz da Medicina Tradicional Chinesa, dando ênfase aos hábitos de vida, superalimentos e remédios caseiros que lhe permitam construir um alinhamento saudável do seu corpo, respiração e das suas emoções.	6 a 17 maio
27 a 31 maio	<b>ATELIER TECNOLÓGICO: CRIAÇÃO E EDIÇÃO DE VÍDEOS (9H30-12H30)</b>	Aprenda a criar e a editar vídeos com base nas suas fotos e imagens.	
	<b>ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: APPS – APLICAÇÕES UTILITÁRIAS (9H30-12H30)</b>	Descubra as aplicações utilitárias que existem e a forma de as usar eficazmente e de uma forma segura.	
	<b>FOTOGRAFIA – TÉCNICAS DE RETRATO (9H30-12H30)</b>	Aprenda a fotografar pessoas utilizando simplesmente a luz disponível no ambiente (luz natural e/ou luz artificial). Trazer máquina fotográfica ou telemóvel. Saídas ao exterior (4.ª e 5.ª feira).	
	<b>KIRIGAMI (14H00-17H00)</b>	Aprenda a técnica de dobragem e recortes em papel que dá origem a uma infinidade de peças, como cartões <i>pop-up</i> 3D e até mesmo esculturas.	
	<b>RISOTERAPIA (14H00-17H00)</b>	Conheça a técnica terapêutica que produz benefícios mentais, físicos e emocionais, a partir do arroz. Trazer roupa confortável.	
	<b>AS RELIGIÕES NO MUNDO (14H00-17H00)</b>	Conheça as principais religiões no mundo, a sua história, os fundamentos e princípios que as diferenciam, nomeadamente o Budismo, Cristianismo, Islamismo e o Judaísmo. Inclui visitas ao exterior.	
29 a 31 maio e 4 a 5 junho	<b>DIETÉTICA NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA: OS SUPER ALIMENTOS II (10H00-13H00)</b>	Adquira e consolide conhecimentos sobre a Dietética à luz da Medicina Tradicional Chinesa, dando ênfase aos hábitos de vida, superalimentos e remédios caseiros que lhe permitam construir um alinhamento saudável do seu corpo, respiração e das suas emoções.	

**Folha II**

**Nota:** Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - [www.ssap.gov.pt](http://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](mailto:formacao@ssap.gov.pt)), telefone (Tel. 213 177 200) ou nas Relações Públicas dos SSAP (Rua Saraiva de Carvalho,2).