

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – OUTUBRO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
28 de setembro a 01 de outubro	LITERACIA DIGITAL: ASSISTENTE PESSOAL <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet para: encontrar, avaliar, criar e partilhar informação de forma segura e correta. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre como rentabilizar a utilização do Calendário, Notas e Contactos.	17 de agosto a 18 de setembro
28 de setembro a 02 de outubro	NAVEGAR NA INTERNET (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Aprenda a navegar na Internet com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de Internet segura, entre outros.	
	NAVEGAR NA INTERNET (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	Aprenda a navegar na Internet com o máximo de segurança e a implementar comportamentos preventivos como: verificar se o <i>software</i> que vai utilizar está atualizado ou como identificar uma página de Internet segura, entre outros.	
01 a 29 de outubro	CHI KUNG: HÁBITOS PRÁTICOS PARA O DIA A DIA <i>Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formadora: Eulália Silva Duração: 15 horas Tarde: 3.ªs feiras das 15:45 às 17:15 e 5.ªs feiras das 15:30 às 17:15 Decorre nos dias 01, 06, 08, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de outubro	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.	17 de agosto a 25 de setembro
06 a 08 de outubro	LITERACIA DIGITAL: INTERNET E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 3.ª, 4.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet para: encontrar, avaliar, criar e partilhar informação de forma segura e correta. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre como utilizar o Navegador de internet e de programas Inteligência Artificial.	
06 a 09 de outubro	NUTRIÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA (Online) Formador: Francisco Rodrigues Duração: 10 horas Tarde: das 15:30 às 17:45	Conheça e aprofunde os seus conhecimentos sobre os alimentos que ajudam a reduzir inflamações e dores articulares.	
12 a 15 de outubro	LITERACIA DIGITAL: APPS INSTITUCIONAIS <i>Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa</i> Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet para: encontrar, avaliar, criar e partilhar informação de forma segura e correta. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre como utilizar corretamente a Chave Móvel Digital, GOV.pt, Masse, MSN, Finanças e os SSAP.	17 de agosto a 02 de outubro
12 a 16 de outubro	PLATAFORMAS TVDE E DE ENTREGAS DE ALIMENTOS (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Saiba como usar as aplicações Uber (em qualquer parte), para comprar viagens, e a <i>Uber Eats</i> e <i>Glovo</i> , para pedir entregas de comida, compras no seu domicílio.	
	PLATAFORMAS TVDE E DE ENTREGAS DE ALIMENTOS (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Tarde: 14:15 às 15:45 Duração: 7h30, Tarde: 16:00 às 17:30	Saiba como usar as aplicações Uber (em qualquer parte), para comprar viagens, e a <i>Uber Eats</i> e <i>Glovo</i> , para pedir entregas de comida, compras no seu domicílio.	
12 a 28 de outubro	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL <i>Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto</i> Formadora: Ana Pinheiro Duração: 12 horas Manhã: 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras das 11:00 às 12:30 Decorre nos dias 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28 de outubro	Saiba qual a importância e aplicabilidade da inteligência emocional na vida do dia a dia e na sua saúde mental, e adquira ferramentas simples para usar diariamente.	
	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (Online) Formadora: Ana Pinheiro Duração: 12 horas Tarde: 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras das 16:00 às 17:30 Decorre nos dias 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28 de outubro	Saiba qual a importância e aplicabilidade da inteligência emocional na vida do dia a dia e na sua saúde mental, e adquira ferramentas simples para usar diariamente.	

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 até 7 horas e 8,00€ por cada ação superior a 7 horas, 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 realiza-se, em Lisboa, no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e, no Porto, no Centro de Convívio 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 – OUTUBRO 2026**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
19 a 22 de outubro	LITERACIA DIGITAL: TRATAMENTO DE IMAGEM Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet para: encontrar, avaliar, criar e partilhar informação de forma segura e correta. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre a utilização da digitalização, edição e partilha de imagens.	17 de agosto a 09 de outubro
19 a 23 de outubro	SEGREDOS DAS OBRAS-PRIMAS (Online) Formadora: Marlene Pereira Duração: 7h30, Manhã: 09:15 às 10:45 Duração: 7h30, Manhã: 11:00 às 12:30	Aprenda a identificar as mensagens, que algumas das maiores e mais conhecidas obras-primas da arte mundial escondem, e conheça um pouco da vida e obra do seu autor e o contexto sociocultural da época em que foi criada.	
19 a 28 de outubro	OFICINA DA FOTOGRAFIA: DICAS E DÚVIDAS (Online) Formador: Adalberto Santos Duração: 10 horas Manhã: 2.ªs, 4.ª e 6.ªs feiras das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 19, 21, 23, 26 e 28 de outubro	Esclareça as suas dúvidas e atualize conhecimentos, complementando-os com a ajuda prática do uso de telemóvel. Saiba como tirar o máximo partido da câmara do seu telemóvel, e 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.	
19 de outubro a 16 de novembro	CONSULTÓRIO TÉCNICO PARA AS ARTES: DA AGUARELA AO DESENHO (Online) Formador: Hernâni Cardoso Duração: 10 horas Manhã: 2.ª feira das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 19 e 26 de outubro e 02, 09 e 16 de novembro	Através de exercícios práticos, esta ação proporciona aos participantes a oportunidade de conhecer as infinitas possibilidades desta técnica. Neste espaço virtual receberá dicas, tirar dúvidas e debater sobre estas práticas. O material necessário é da responsabilidade do(a) formando(a).	
22 de outubro a 24 de novembro	CHI-KUNG: NO OUTONO, COLHER OS FRUTOS, ARMAZENAR E SIMPLIFICAR (Online) Formador: Jorge Gonçalves Duração: 15 horas Manhã: 3.ªs e 5.ªs feiras das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 09, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de julho e 04, 06 e 11 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.	
26 a 29 de outubro	LITERACIA DIGITAL: COMPRAS E PAGAMENTOS ONLINE Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Formador: José Moraes Duração: 9 horas Tarde: 2.ª, 3.ª e 5.ª feira das 14:00 às 17:00	Conheça e use o computador, smartphone, tablet, e a Internet, de uma forma segura e correta, para encontrar, avaliar, criar e partilhar informação. Nesta ação, aprenda e/ou aprofunde os seus conhecimentos sobre a utilização do <i>MbWay</i> , <i>Uber</i> , <i>Homem Ranking</i> e <i>Paypal</i> .	17 de agosto a 16 de outubro
26 a 30 de outubro	PLATAFORMAS TVDE E DE ENTREGAS DE ALIMENTOS Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Manhã: 10:00 às 13:00	Saiba como usar as aplicações Uber (em qualquer parte), para comprar viagens, e a <i>Uber Eats</i> e <i>Glovo</i> , para pedir entregas de comida, compras no seu domicílio.	
	PLATAFORMAS TVDE E DE ENTREGAS DE ALIMENTOS Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Formadora: Marlene Pereira Duração: 15 horas Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como usar as aplicações Uber (em qualquer parte), para comprar viagens, e a <i>Uber Eats</i> e <i>Glovo</i> , para pedir entregas de comida, compras no seu domicílio.	
26 de outubro a 13 de novembro	REGENERAÇÃO DA SAÚDE COM TÉCNICAS ENERGÉTICAS (Online) Formadora: Viktoriya Bagulho Duração: 14 horas Manhã: 2.ªs e 6.ªs feiras das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 26 e 30 de outubro e 02, 06, 09 e 13 de novembro	Através desta ação explore abordagens holísticas de forma a equilibrar o seu interior e, aprenda técnicas de relaxamento, exercícios de respiração e terapias energéticas que auxiliam no fortalecimento físico e emocional, proporcionando um maior bem-estar.	

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 até 7 horas e 8,00€ por cada ação superior a 7 horas, 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 realiza-se, em Lisboa, no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e, no Porto, no Centro de Convívio 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.