

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES TIC/TEMÁTICAS – SETEMBRO 2020

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
14 a 18 de setembro	Comunicação e Lazer: WhatsApp (Android e IOS) Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30	Nesta ação irá ser abordada a <u>segurança</u> e <u>proteção</u> no uso da APP <i>WhatsApp</i> para comunicar com familiares e amigos.	17 a 31 de agosto
	Google Maps Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Conheça o <i>interface</i> e funcionamento, navegue, de forma anónima e segura pelo serviço <i>Maps</i> do <i>Google</i> ; selecione os melhores percursos de carro, transportes públicos e a pé, de um ponto de partida a um ponto de chegada.	
	Instagram - nível I Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a utilizar com segurança a rede social Instagram para publicações no <i>feed</i> e nos <i>stories</i> ; Nesta ação de formação, também será abordado o tema da proteção da sua conta através de definições de autenticação, bem como, os cuidados a ter com os perfis " <i>fake</i> " (Com as redes sociais, o termo passou a ser muito utilizado para designar uma conta na internet ou o perfil em uma rede social de alguém que pretende ocultar a verdadeira identidade).	
	Comunicação e Lazer: Skype e Twitter (Windows 10) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Conheça e utilize as aplicações <i>Skype</i> e <i>Twitter</i> para comunicar com familiares e amigos. Entre, sempre em <u>segurança</u> , diretamente no navegador através do <u>portal do Skype e Twitter</u> .	
	Composição Fotográfica – Nível II (Iniciados) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Sistematize e ponha em prática com exercícios, as regras básicas da composição fotográfica adquiridas na 1ª ação. Esta ação propõe o desenvolvimento e acompanhamento das regras da composição simples. Aprenda a fotografia de equilíbrio de brancos e utilização de temperatura de cor.	
	Chi kung Terapêutico – Alquimia dos 5 Elementos Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Conheça os 5 Elementos da Medicina Tradicional Chinesa e onde cada um deles se localiza no corpo humano e descubra-os através de conteúdos teórico-práticos.	

**FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – SETEMBRO 2020**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
21 a 25 de setembro	Configuração e Funcionamento (IOS) Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30	Conheça, instale com <u>segurança</u> , atualize, e utilize as APP Básicas, Loja (AppStore) e “Nuvens” e acessos.	17 a 31 de agosto
	Edição Digital de Áudio Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como editar (fazer cortes, <i>mixes</i> , mudar a velocidade da gravação e alterar os tons) ficheiros áudio usando o programa gratuito <i>Audacity</i> .	
	Instagram - nível II Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Complemente a primeira ação do <i>Instagram</i> , usando mais elementos da rede social como, mensagem direta (DM), aplicação na <i>Web</i> entre outras possibilidades; Saiba que as fotos publicadas no Instagram podem ter a marcação do local do utilizador no momento da publicação, permitindo que qualquer pessoa acompanhe a rotina sem o conhecimento do usuário que publicou a foto? Aprenda a publicar as suas fotos em segurança.	
	A Importância dos Números Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Conheça a origem e a influência dos números no nosso quotidiano.	
	Chi kung Terapêutico – Fortalecimento de Ossos, Músculos e Tendões – Nível I Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Adquira conhecimentos e competências de forma a melhorar a condição dos ossos, músculos e tendões, através de conteúdos teórico-práticos.	

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES TIC/TEMÁTICAS – SETEMBRO 2020

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
28 de setembro a 2 de outubro	Comunicação e Lazer: Facebook e Messenger (Android e IOS) Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30	Conheça e utilize as APP Facebook e Messenger para socializar e comunicar tendo em conta as regras de segurança na utilização dos mesmos.	17 de agosto a 4 de setembro
	Google Fotos Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a utilizar o serviço da nuvem do Google para fazer cópia de <u>segurança</u> das fotos e vídeos dos seus dispositivos.	
	Assistentes virtuais inteligentes dos sistemas operativos dos telemóveis Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a usar um assistente virtual inteligente, de maneira <u>segura</u> , para ajudar nas tarefas do dia-a-dia com o telemóvel.	
	Comunicação e Lazer: Facebook e Messenger (Windows 10) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Conheça e utilize as APP Facebook e Messenger para socializar e comunicar em <u>segurança</u> .	
	Telemóvel ou Máquina Fotográfica (Nível II) Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Apresentação e análise das fotografias tiradas com o telemóvel, tendo em conta as regras da composição fotográfica. Sistematização e aprofundamento dessas regras simples.	
	Mental Coaching Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Nesta ação procura-se motivar, questionar crenças e comportamentos através da reflexão, bem como, a orientação do pensamento para uma vida mais ativa, saudável e feliz, utilizando conteúdos teórico-práticos.	

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt; carmen.sanches@ssap.gov.pt; jose.ferreira@ssap.gov.pt ou telefone: 213177200

Forma de inscrição: Preenchimento do formulário que disponibilizamos em www.ssap.gov.pt (Formação Sénior).

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

Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *online* (formação à distância diretamente com o respetivo formador), sendo necessário possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/tablet) e com ligação à *internet*, devendo o formando escolher a ação, tendo o cuidado de não sobrepor os horários de cada uma.

Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.