

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA  
SENIORES  
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 08 de abril	<p align="center"><b>Cidadão Digital – Segurança (Online)</b></p> <p>Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30</p>	Adquira um conjunto de competências que permitam que se sinta apto a navegar de forma segura, usando dicas essenciais como identificar se um <i>website</i> de compras <i>online</i> é seguro e qual o meio de pagamento mais adequado.	10 a 18 de março
	<p align="center"><b>Chi Kung Terapêutico – Ativar a energia da Primavera (Online)</b></p> <p>Manhã: 09:15 às 10:45</p> <p>Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 7, 12, 19, 21, 26 e 28 de abril e 3, 5, 10 e 12 de maio</p>	<p>Aprenda a usar práticas que permitem criar um corpo mais sustentável através da regeneração, de estar disponível para aceitar o novo, libertar tensões, fortalecer o entusiasmo e ser criativo com a natureza que nos envolve - Primavera.</p>	
	<p align="center"><b>REIKI (Presencial- Centro Sociocultural - Lisboa)</b></p> <p>Manhã: 10:30 às 12:30</p> <p>Às 3.ªs e 5.ªs feiras, dias 5, 7, 19, 21, 26 e 28 de abril e dias 3 e 5 de maio, das 10:30 às 12:00</p>	Conheça a terapia energética de origem japonesa - <i>Reiki</i> , através da sua prática e que tem como objetivo, revitalizar a sua energia e o seu estado global. Aconselha-se a que traga roupa confortável.	
	<p align="center"><b>Drops Tics Ação Multitemática 1.ª Semana (Online)</b></p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas do telemóvel: conexões de redes ( <i>Wi-Fi</i> , <i>Bluetooth</i> e Dados Móveis) e instalação de aplicação no telemóvel ou <i>tablet</i> ; Atualidades tecnológicas: <i>Internet</i> de comportamentos (privacidade e segurança de dados e <i>metaverso</i> ); Atualizações <i>WhatsApp</i> : Nova política de privacidade, proteção para <i>Backup</i> e adição de novo contacto; O que é o <i>Google One</i> ?; <i>Instagram</i> Básico: Como publicar fotos e vídeos no <i>feed</i> .	
	<p align="center"><b>Dicas e dúvidas de informática (Presencial - Centro Convívio Costa Cabral - Porto)</b></p> <p>Tarde: 14:30 às 17:00</p>	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementados com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...).	
	<p align="center"><b>Utilização do Smartphone Android - Introdução (Presencial - Centro Formação - Lisboa)</b></p> <p>Tarde: 14:30 às 17:30</p>	Saiba como se apresenta, como está organizado e o funcionamento do seu <i>Smartphone/Tablet</i> .	
	<p align="center"><b>Respire Fundo! (Online)</b></p> <p>Tarde: 17:00 às 18:30</p> <p>Às 2.ªs e 4.ªs feiras, dias 4, 6, 11, 13, 18, 20, 26 e 27 de abril e 2 e 4 de maio</p>	Adquira conhecimentos e estratégias para desenvolver a sua Resiliência, Otimismo e um <i>Mindset</i> positivo. Estas competências visam a melhoria e satisfação com a vida e o bem-estar psicológico, diminuindo as situações de <i>stress</i> , ansiedade e contribuindo para uma melhor atitude face ao envelhecimento. Todas as sessões, onde se conversará sobre o dia-a-dia, se iniciarão com uma prática respiratória – RESPIRE FUNDO!	

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

[carmen.sanches@ssap.gov.pt](mailto:carmen.sanches@ssap.gov.pt)

[jose.ferreira@ssap.gov.pt](mailto:jose.ferreira@ssap.gov.pt)

**Forma de inscrição:** Preenchimento do formulário *online* [www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao](http://www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao)

**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**, 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 até à data limite indicada.** A formação presencial, em lisboa, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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. O Centro de Formação, em Lisboa e os Centros de Convívio Álvares Cabral e Costa Cabral disponibilizam os equipamentos informáticos das respetivas salas de formação para que possam usufruir dos mesmos.

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA  
SENIORES  
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2022**

**“Comemoração da Páscoa”**

Tendo em conta a comemoração da Páscoa, participe nesta semana que abrange atividades alusivas a esta época, utilizando ferramentas digitais (tratamento de imagem e outras), que permitem conhecer melhor a história, tradições e curiosidades. Na 5.ª feira, no período da manhã, realizar-se-á um *Webinar*, onde serão apresentados, aos grupos da manhã e da tarde, alguns trabalhos da semana e algumas surpresas.

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
11 a 14 de abril	<b>Google Fotos I e II - “Edição de Imagem” (Online)</b> Manhã: 09:15 às 12:30  Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 11 a 14 de abril e de 18 a 22 de abril). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Saiba como usar esta nuvem de fotos e vídeos da Google para editar as suas imagens. Aplique filtros, ajuste luminosidade e contraste e adicione texto com facilidade e sem instalar outras aplicações.	14 a 25 de março
	<b>Páscoa: Uma alimentação saudável (Online)</b> Manhã: 09:15 às 12:30	Esta ação visa a aquisição de cuidados, dicas e sugestões a nível de uma alimentação saudável, no período da Páscoa. Saber qual o significado do que comemos neste período e aprender a preparar Ninhos de Cacau, partilhar tradições e criar um roteiro de bem-estar.	
	<b>Páscoa: História, tradições e curiosidades (Online)</b> Tarde: 14:15 às 17:30	Esta ação aborda a História da origem da Páscoa, as comemorações e os costumes a ela ligados (exemplo: na sexta-feira não se deve comer carne mas peixe) e como surgiram outras ideias: a do coelho e dos ovos de chocolate.	
	<b>Fotografia temática - “A Páscoa” (Online)</b> Tarde: 14:15 às 17:30	Quando iniciamos um percurso fotográfico, há que experimentar várias vertentes da fotografia, de forma a ter uma visão geral da mesma. Sendo esta a semana da Páscoa, o desafio será “fotografar” a Páscoa, adquirindo as técnicas necessárias para realizar uma boa fotografia.	
	<b>Programa Webinar “Comemoração da Páscoa” 14 de abril (5.ª feira das 9h30 às 12h30) Online</b>		
<b>9h30</b> – Apresentação <b>9h45 às 10h30</b> – Lendas, costumes e tradições da Páscoa <b>10h45 às 11h45</b> – Apresentação dos trabalhos pelos formadores/formandos e debate <b>12h00</b> – Momentos de Poesia  <b>Encerramento</b>			

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

[carmen.sanches@ssap.gov.pt](mailto:carmen.sanches@ssap.gov.pt)

[jose.ferreira@ssap.gov.pt](mailto:jose.ferreira@ssap.gov.pt)

**Forma de inscrição:** Preenchimento do formulário *online* [www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao](http://www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao)

**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, 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 até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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. O Centro de Formação, em Lisboa e os Centros de Convívio Álvares Cabral e Costa Cabral disponibilizam os equipamentos informáticos das respetivas salas de formação para que possam usufruir dos mesmos.

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA  
SENIORES  
TIC/TEMÁTICAS – ABRIL 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
18 a 22 de abril	<p align="center"><b>Utilização do Smartphone Android - Introdução (Online)</b></p> <p>Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30</p>	Saiba como se apresenta, como está organizado e como funciona o seu Smartphone/Tablet.	21 de março a 01 de abril
	<p align="center"><b><u>Drops Tics</u> Ação Multitemática 2.ª Semana (Online)</b></p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas do telemóvel: envio de mensagens SMS, comunicadores instantâneos ou e-mail; Atualidades tecnológicas: 5G (dados móveis); Atualizações WhatsApp: Fotos e vídeos de visualização única, editor de figurinhas e mensagens de áudio acelerada; Google One, como tirar o máximo partido: armazenamento e partilha de ficheiros; Instagram: Como publicar vídeos com efeitos nas histórias (stories).	
	<p align="center"><b>Cidadão Digital – Segurança (Presencial - Centro de Formação - Lisboa)</b></p> <p>Tarde: 14:30 às 17:30</p>	Adquira um conjunto de competências que permitem que se sinta apto a navegar de forma segura, e aprenda dicas essenciais como identificar se um website de comprar online é seguro e qual o meio de pagamento mais adequado.	
	<p align="center"><b>Google Drive I e II (Online)</b></p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p> <p>Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorrem de 18 a 22 de abril e de 26 a 29 de abril). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.</p>	Aprenda a usar em segurança o método de armazenamento Cloud/ Nuvem através do "Google Drive". Poupe espaço de armazenamento no seu computador, tablet ou telemóvel e mantenha os seus ficheiros sempre acessíveis e organizados.	
	<p align="center"><b>"A perceção do segundo cérebro do corpo: o intestino" (Online)</b></p> <p>Tarde: 14:30 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	O desequilíbrio da flora intestinal tem uma relação direta com problemas de obesidade e diabetes, entre outros, bem como algumas alterações psicológicas. Descubra a importância do aparelho digestivo e o que fazer para o seu bem-estar físico e mental.	
26 a 29 de abril	<p align="center"><b>Dicas e dúvidas de Informática (Presencial - Centro Convívio Álvares Cabral - Porto)</b></p> <p>Manhã: 10:00 às 13:00</p>	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementados com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...).	28 de março a 08 de abril
	<p align="center"><b><u>Drops Tics</u> Ação Multitemática 3.ª Semana (Online)</b></p> <p>Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30</p>	Conheça em cada dia um tema diferente: Atualidades tecnológicas: Inteligência Artificial (IA), Chatsbots e Pagamento Digital; Atualizações WhatsApp: WhatsApp Web sem telemóvel, migração entre Android e iOS e novidades previstas para 2022; Google One, como tirar o máximo partido: adicionar membros da família e apoio técnico com especialistas Google; Instagram: Como guardar em destaques e partilhar publicações.	
	<p align="center"><b>Desafio Fotográfico I – Noções básicas de fotografia - A Luz (Presencial - Centro Convívio Filipe Folque - Lisboa)</b></p> <p>Tarde: 14:00 às 17:00</p>	Adquira noções básicas de fotografia, nomeadamente quanto à composição e luz. Esta ação será essencialmente efetuada no terreno (sessões no exterior).	

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

[carmen.sanches@ssap.gov.pt](mailto:carmen.sanches@ssap.gov.pt)

[joze.ferreira@ssap.gov.pt](mailto:joze.ferreira@ssap.gov.pt)

**Forma de inscrição:** Preenchimento do formulário online [www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao](http://www.ssap.gov.pt/centro-de-formacao)

**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, 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 até à data limite indicada. A formação presencial, em lisboa, poderá realizar-se no Centro de Formação e ou noutras instalações dos SSAP e nos centros de convívio do porto. 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. O Centro de Formação, em Lisboa e os Centros de Convívio Álvares Cabral e Costa Cabral disponibilizam os equipamentos informáticos das respetivas salas de formação para que possam usufruir dos mesmos.