

FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA  
SENIORES  
TIC/TEMÁTICAS – MAIO 2022

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
02 a 06 de maio	<b>Cidadão Digital – Fraudes e Riscos (Online)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Aprenda a detetar os vários perigos, disfarçados em ligações e anexos, cujo objetivo é controlar o dispositivo da vítima com <i>softwares</i> maliciosos.	04 a 14 de abril
	<b>Google Maps I e II (Presencial-Centro Convívio Álvares Cabral-Porto)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 e das 11:00 às 12:30 Nota: A ação é composta por 2 níveis (decorre de <b>02 a 06 de maio e de 09 a 13 maio</b> ). Nesta data deverá efetuar a inscrição para as duas ações e o pagamento corresponderá às duas ações.	Conheça o interface e funcionamento seguro do serviço <i>Maps</i> da <i>Google</i> . Use o seu telemóvel para encontrar os melhores percursos para qualquer destino, de carro, transportes públicos e ou a pé.	
	<b>Drops Tics Ação Multitemática 4.ª Semana (Online)</b> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas: Organização das aplicações no ecrã do telemóvel; Clube do livro: Como transferir um livro digital para o computador; Atualizações <i>iPhone</i> : iOS 15 – Novas políticas de privacidade e notificações; <i>Google Maps</i> novidades: Rota sustentável; <i>Gadgets</i> e recursos das tecnologias para fotografia: Aplicações com molduras.	
	<b>Utilização do Smartphone Android – Gerir Apps (Presencial- Centro Formação - Lisboa)</b> Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como instalar <i>Apps</i> da Loja ( <i>Play Store</i> ), bem como as desinstalar do equipamento.	
	<b>Desafio Fotográfico II – Cor e Movimento (Online)</b> Tarde: 14: 15-15:45 ou das 16:00 às 17:00	Saiba como usar a cor e o movimento nas suas fotografias, adquirindo conhecimentos e técnicas adequadas, utilizando o seu telemóvel ou máquina fotográfica.	
	<b>Pilates Clínico (Online)</b> Tarde: 16:00 às 17:30 Às 3.ªs e 5.ªs feiras, dias 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 e 31 de maio e 2 de junho	Conheça as técnicas e manobras para ganhos de mobilidade, melhoria de postura, diminuição de dores, recuperação de lesões e prevenção das mesmas, desenvolvendo a sua rotina diária com os exercícios adequados.	

**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 – MAIO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
09 a 13 de maio	<b>Utilização do Smartphone IOS - Introdução (Online)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como se apresenta, como está organizado e o funcionamento do sistema do seu Smartphone/Tablet.	11 a 22 de abril
	<b>Drops Tics Ação Multitemática 5.ª Semana (Online)</b> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas: Como aceder à biblioteca de aplicações do telemóvel; Clube do Livro: Como transferir um livro para um leitor de livros digitais (e-reader); Atualizações iPhone: iOS 15 Função ler texto e Modo Concentração; Google Maps Novidades: Dock to bottom; Gadgets e recursos das tecnologias para fotografia: Gimbal (estabilizadores).	
	<b>Utilização do Windows 10 – Manutenção (Presencial – Centro de Formação – Lisboa)</b> Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como manter o seu equipamento em “bom funcionamento”, usando aplicações do sistema e de terceiros.	
	<b>Rumo a um envelhecimento bem-sucedido (Online)</b> Tarde: 14:00 às 16:00 2ªs, 4ªs e 6ªs feiras, dias 9, 11, 13, 16, 18 e 20 de maio Dias 23 e 25 de maio (14:00 às 15:30)	Conheça as principais características desta etapa de vida, nomeadamente, as principais mudanças e tarefas de desenvolvimento a nível pessoal, familiar e social. Adquirir ferramentas e estratégias que ajudem a superar os desafios e obstáculos que se nos deparam no dia-a-dia. Aprenda a reconhecer os sinais de alerta que têm impacto no bem-estar e na saúde mental de cada um de nós.	
	<b>O poder do hábito como elo essencial nas opções diárias (Online)</b> Tarde: 14:30 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Os dias repetem-se e apesar de acharmos que estamos no controlo de tudo, temos de tomar decisões a toda a hora. Na verdade, é que na maior parte do tempo, só repetimos hábitos predeterminados. Aprenda a capacitar-se e a compreender o papel dos nossos hábitos sendo que o nosso principal desafio é transformá-los de acordo com o que queremos.	

**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 – MAIO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
16 a 20 de maio	<b>Utilização do Smartphone Android: Gerir Apps (Online)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como instalar Apps da Loja (Play Store), bem como as desinstalar do equipamento.	18 a 29 de abril
	<b>Chi Kung Terapêutico para condições especiais (Online)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 Decorre às 3.ªs e 5.ªs feiras nos dias: 17, 19, 24, 26, 31 de maio e 2, 7, 9, 14 e 16 de junho	Quando a prática do Chi Kung não é possível ser efetuada de pé, por motivos de doença, acidentes ou em idades mais avançadas, pode ser feita, sentada ou deitada. O Chi Kung Terapêutico e esta ação, tem a particularidade de se adaptar à condição física de cada praticante.	
	<b>Os alimentos e as emoções (Online)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 Decorre às 2.ªs, 4.ªs e 6.ªs feiras nos dias: 16, 18, 20, 23 e 25 de maio	A alimentação tem um papel que vai além do seu valor nutricional. Já lhe aconteceu estar feliz e por isso come para celebrar? Já lhe aconteceu estar triste e por isso come para se consolar? Para além da fome física, há também a fome emocional. Irá falar-se da forma como as emoções influenciam a alimentação e vice-versa; identificar alimentos associados a emoções e desenvolver receitas e estratégias para gerir a fome emocional.	
	<b>Drops Tics Ação Multitemática 6.ª Semana (Online)</b> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas: Organização da galeria de fotografias; Clube do Livro: locais de partilhas de livros online (comunidades de lojas); Atualizações iPhone: iOS 15 -SharePlay e Modo Concentração; Google Maps Novidades: Live view – Mapas das ruas, mais detalhados; Gadgets e recursos das tecnologias para fotografias: Tripé inteligente.	
	<b>Cidadão Digital – Fraudes e riscos (Presencial - Centro Formação - Lisboa)</b> Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda a detetar os vários perigos, disfarçados em ligações e anexos, cujo objetivo é controlar o dispositivo da vítima com softwares maliciosos.	
	<b>Dicas e dúvidas de Informática (Presencial - Centro Convívio Costa Cabral - Porto)</b> Tarde: 14:30 às 17:00	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementados com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...).	
	<b>Desafio Fotográfico II – Cor e Movimento (Presencial – Centro Convívio Filipe Folque - Lisboa)</b> Tarde: 14:30 às 17:30	Aprenda de uma forma prática (sessões no exterior) como utilizar a cor e o movimento nas suas fotografias, adquirindo os conhecimentos e técnicas adequadas, utilizando o seu telemóvel ou máquina fotográfica.	
	<b>Resiliência, Esperança e Otimismo - Como adotar uma mentalidade positiva (Online)</b> Tarde: 17:00 às 18:30 Às 2.ªs e 4.ªs feiras, dias 16, 18, 20, 23, 25, 27 e 30 de maio e 1, 3 e 6 de junho	Adquira conhecimentos e estratégias que se apliquem na esfera pessoal para desenvolver forças psicológicas como a resiliência, o otimismo, a esperança e a autoeficácia, as quais fazem parte do capital psicológico positivo. O desenvolvimento destas competências visa a melhoria da satisfação com a vida e do bem-estar psicológico, diminuindo situações de stress e ansiedade, bem como, uma melhor atitude face ao envelhecimento.	

**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 – MAIO 2022**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
23 a 27 de maio	<b>Utilização do Smartphone iOS – Gerir Apps (Online)</b> Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30	Saiba como instalar Apps da Loja (App Store), bem como as desinstalar do equipamento.	26 de abril a 6 de maio
	<b>Drops Tics Ação Multitemática 7.ª Semana (Online)</b> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas: Recursos nativos da câmara do telemóvel; Clube do Livro: Como utilizar recursos de marcação, dicionário e tradutor com ferramentas de leitura dos e-readers; Atualizações iPhone: iOS 15 – Áudio espacial e Memoji; Google Maps Novidades: Zonas frequentadas em destaque, em tempo real; Gadgets e recursos das tecnologias para fotografia: Impressora de Câmara Instantânea.	
	<b>Desafio Fotográfico II – Cor e Movimento (Online)</b> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Saiba como usar a cor e o movimento nas suas fotografias, adquirindo os conhecimentos e as técnicas adequadas, utilizando o seu telemóvel ou máquina fotográfica.	
	<b>Internet – Utilização (Presencial – Centro de Formação – Lisboa)</b> Tarde: 14:30 às 17:30	Saiba como navegar em segurança na Internet, utilizando navegadores e motores de pesquisa mais adequados à sua necessidade.	
	<b>Dicas e dúvidas de Informática (Presencial - Centro Convívio Álvares Cabral - Porto)</b> Tarde: 14:30 às 17:00	Esclareça dúvidas e atualize conhecimentos que serão complementados com a ajuda prática do uso dos dispositivos informáticos (computador, telemóvel, tablet...).	
	<b>Pilates: Como combater lesões repetidas, falta de mobilidade e fraqueza muscular? (Online)</b> Tarde: 14:30 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	O Pilates é uma atividade de baixo impacto nas articulações, feito com poucas repetições, com alongamento, flexibilidade e com alto grau de perceção corporal. O exercício baseia-se na respiração e trabalha o corpo como um todo. Depois de a praticar, percebemos a respiração. Mais do que tonificar a musculatura, esta ação visa melhorar a concentração.	
30 de maio a 03 de junho	<b>Google Tradutor (Online)</b> Manhã: 9:15 às 10:45 ou das 11:00 à 12:30	Aprenda a usar uma das ferramentas mais úteis da Google. Com este serviço virtual gratuito poderá traduzir textos ou páginas de Internet de e para 109 idiomas diferentes.	02 a 16 de maio
	<b>Drops Tics Ação Multitemática 8.ª Semana (Online)</b> Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30	Conheça em cada dia um tema diferente: Funcionalidades básicas: Adicionar contactos no telemóvel ou na nuvem; Atualidades tecnológicas: aplicações relacionadas com a Saúde; Atualizações Adobe Reader: o que é o formato PDF?; Aplicações de Idiomas: apresentação das apps e instalações; Composição de fotos para redes sociais (reels) com telemóvel: efeito profundidade.	
	<b>Segredos das Obras-primas (Presencial – Centro Convívio Álvares Cabral – Porto)</b> Tarde: 14:30 às 17:00	Saiba que mensagens escondem algumas das maiores e mais conhecidas obras-primas da pintura mundial enquanto conhece um pouco da vida e obra do seu autor e o contexto sociocultural da época em que foi executada.	

**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.