

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

<b>Disciplina</b>	<b>Descrição/Objetivos</b>	<b>Metodologia/Conteúdos</b>
<b>Ginástica Geriátrica</b> Prof. Pedro Carvalho	<p>Disciplina destinada à promoção e manutenção da qualidade de vida, com exercícios adaptados à disponibilidade motora de cada participante. Visa melhorar a condição física geral, prevenir quedas e estimular o bem-estar físico e emocional, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.</p> <p><b>Objetivos:</b> Melhorar a condição cardiovascular; prevenir quedas; aumentar a flexibilidade, o equilíbrio, a elasticidade, a força e a resistência; contribuir para o controlo do peso; promover a autoestima, reduzir a ansiedade e favorecer a qualidade de vida.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais em grupo, com adaptação individual dos exercícios; aquecimento inicial; exercícios aeróbicos e de força com recurso a material específico; alongamentos finais para recuperação muscular.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Aquecimento; exercícios aeróbicos; exercícios de força e resistência; utilização de material adaptado; alongamentos e relaxamento.</p>
<b>Treino de Força e Equilíbrio</b> Prof. Cláudia Martins	<p>A presente atividade tem o objetivo de promover a melhoria da aptidão física, contribuindo para um aumento da autonomia funcional, através de um conjunto de exercícios que têm em consideração a intensidade, a duração, a frequência e a progressão, de acordo com a capacidade funcional individual.</p>	<p>Aulas presenciais, em grupo.</p> <p>Realização de treino aeróbico com exercícios de repetição que permitam o aumento da frequência cardíaca;</p> <p>Treino progressivo de força e resistência dos principais grupos musculares;</p> <p>Realização de exercícios de flexibilidade que permitam a manutenção da amplitude;</p> <p>Execução de exercícios de equilíbrio como método eficaz de prevenção de quedas;</p> <p>Alongamentos.</p>
<b>Biodanza</b> Prof. Ana Carvalheira	<p>A Biodanza corresponde a um sistema de desenvolvimento humano que estimula a alegria de viver, o prazer de dançar, permitindo aprender enquanto se promove o convívio.</p> <p>Permite aumentar o nível de saúde global, fortalecer o sistema imunitário, aumentar a energia vital e a disposição para a ação, desenvolver a autoconfiança e a realização pessoal, fortalecendo ainda a autoestima. Por outro lado, permite também estimular a expressão e integração da identidade, bem como o desenvolvimento de relações saudáveis.</p>	<p>Aulas presenciais, em grupo.</p> <p>Momento de reflexão e partilha individual;</p> <p>Realização de um conjunto de exercícios e movimentos que permitem a cada participante expressar-se naturalmente, proporcionando bem-estar e elevação do nível de saúde.</p>
<b>Alongamentos</b> Prof. Cláudia Martins	<p>A aula de Alongamentos procura melhorar a qualidade de vida, o bem-estar e a aptidão física, atenuando dificuldades motoras associadas ao envelhecimento. Tal, é conseguido através da realização de exercícios que permitem o desenvolvimento da flexibilidade e da força muscular, aliviando a rigidez muscular, prevenindo lesões e ativando a circulação. A nível mental e cognitivo os benefícios da disciplina prendem-se com a redução do stress, o controlo da respiração e o aumento da autoconfiança.</p>	<p>Atividade presencial, em grupo.</p> <p>Aquecimento;</p> <p>Execução de exercícios de alongamento (alongamentos estáticos e passivos);</p> <p>Realização de exercícios respiratórios com indução por voz e com música adequada.</p>

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

<b>Dançando Danças do Mundo</b> Prof. Cláudia Martins	<p>Espaço de partilha sobre a história e a evolução da dança ao longo do tempo, desde os ritmos primitivos até às danças tradicionais e comunitárias de todo o mundo.</p> <p>Esta disciplina visa estimular as componentes físicas e cognitivas, de modo prazeroso e descontraído, contribuindo para a melhoria do equilíbrio, da coordenação, da função cardiorrespiratória, da memória (através da contagem dos tempos nas coreografias), da lateralidade, da autoestima, do prazer, do conhecimento, entre outras.</p>	<p>Aulas presenciais, em grupo.</p> <p>Enquadramento relativamente ao tipo de dança a trabalhar;</p> <p>Realização de técnicas de exploração dos gestos no espaço, de movimento livre;</p> <p>Desenvolvimento de temas a trabalhar em diversas peças coreográficas;</p> <p>Relaxamento;</p> <p>Momento de partilha.</p>
<b>Zumba</b> Prof. Ana Soraia Quaresma	<p>A disciplina de Zumba (+55) é uma atividade física e lúdica que combina movimentos simples de dança com música latina e internacional, adaptada às necessidades e capacidades de adultos com mais de 55 anos. Promove o bem-estar físico e mental, a coordenação motora, a sociabilidade e a alegria, num ambiente seguro e motivador. Através de coreografias acessíveis e ritmos animados, os participantes exercitam corpo e mente, melhorando a condição física geral e a autoestima.</p> <p>Principais objetivos:</p> <p><b>Promover a saúde física</b> através do exercício cardiovascular moderado e adaptado à faixa etária;</p> <p><b>Promover a saúde mental</b> através da conexão entre o corpo e a mente, retardando eventuais problemas do fôro cognitivo e psicológico;</p> <p><b>Estimular a coordenação motora e o equilíbrio</b>, prevenindo quedas e melhorando a mobilidade;</p> <p><b>Aumentar a resistência e a flexibilidade</b> de forma segura e progressiva;</p> <p><b>Favorecer a socialização</b> e o espírito de grupo, combatendo o isolamento;</p> <p><b>Estimular a memória e a concentração</b> através da aprendizagem de sequências coreográficas;</p> <p><b>Fomentar o prazer pela atividade física</b> e pela música.</p>	<p>Aulas presenciais em grupo;</p> <p>Aquecimento inicial com movimentos suaves e alongamentos dinâmicos;</p> <p>Execução de coreografias simples e repetitivas, adaptadas ao nível dos participantes, com ritmos variados (salsa, merengue, cumbia, bachata, entre outros). Progressão gradual das sequências para garantir aprendizagem, segurança e motivação;</p> <p>Alongamentos para relaxamento muscular e prevenção de lesões;</p> <p>Adaptações individuais para diferentes condições físicas ou limitações de mobilidade;</p> <p>Utilização de música estimulante e variada, adequada ao gosto e ritmo do grupo.</p>
<b>Cantares Tradicionais</b> Ensaiador José David	<p>O grupo de cantares tradicionais da Universidade Séniior do CCPC tem como objetivo desenvolver a cultura musical dos participantes e manter vivas as tradições musicais das diversas regiões portuguesas através da música, cantares e instrumentos musicais.</p> <p>Trata-se de um grupo com vários músicos (com recurso a instrumentos de cordas e percussão) e acompanhamento vocal.</p> <p>O grupo de Cantares Tradicionais visa ainda a apresentação do seu repertório em eventos e instituições do concelho, promovendo ainda a realização de atividades intergeracionais.</p>	<p>Sessões presenciais, em grupo.</p> <p>Preparação dos materiais necessários (instrumentos musicais, colunas, microfones, pastas com letras e notas musicais);</p> <p>Seleção e preparação do repertório a trabalhar ao longo do período letivo;</p> <p>Ensaios semanais com o grupo;</p> <p>Criação de momentos de reflexão e partilha de pontos fortes e dificuldades existentes;</p>

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

		Apresentações internas (eventos CCPC) e externas (escolas, lares, eventos locais).
<b>Expressão Dramática</b> Prof. Cláudia Martins	A disciplina Expressão Dramática visa a utilização de técnicas teatrais e expressivas com o objetivo de promover o bem-estar, físico e emocional, e a estimulação cognitiva, desenvolvendo a criatividade e a interação social, trabalhando a autoestima e a comunicação.	Aulas presenciais, em grupo. Realização de jogos, sessões de improviso, atividades de expressão corporal e interações diretas com outros participantes; Realização de trabalho de pesquisa e construção de peças de teatro em grupo; Apresentações de peças de teatro em eventos e instituições do concelho.
<b>Lãs e Linhas</b> (Tricot e Crochet) Prof. Almerinda Silva	Atelier de aprendizagem e partilha de técnicas de tricot e crochet, promovendo a criatividade, o convívio e a transmissão de saberes. A atividade estimula a motricidade fina, a paciência e a atenção, valorizando tanto o desenvolvimento pessoal como a dimensão social.  Principais objetivos: Desenvolver competências em tricot e crochet; Estimular a criatividade e a motricidade fina; Promover a partilha de conhecimentos; Favorecer a socialização e o bem-estar; Incentivar a realização de projetos pessoais e coletivos.	<b>Metodologia:</b> Sessões presenciais em grupo, com identificação de interesses individuais, demonstração e prática de técnicas, apoio personalizado, realização de projetos e trabalhos manuais, partilha de experiências e resultados. <b>Conteúdos:</b> Técnicas básicas e avançadas de tricot e crochet; execução de peças individuais e coletivas; resolução de dúvidas técnicas; partilha de saberes e convívio.
<b>+ Digital</b> Prof. Alcides Pereira	As aulas de + Digital surgem com o objetivo de capacitar os participantes na utilização das ferramentas necessárias à utilização dos tablets e/ou smartphones, facilitando assim a comunicação com os outros, o acesso às redes sociais, a utilização de serviços (compras online, aplicações bancárias ou de saúde, etc.), entre outros, reforçando a importância da cibersegurança.	<b>Metodologia:</b> Aulas presenciais e online, em grupo. Acompanhamento personalizado e individualizado no decorrer das aulas; Realização de três momentos de avaliação: inicial (diagnóstica), intermédia e final; Partilha de conhecimentos e explicações no âmbito da matéria a lecionar; Resposta a dúvidas existentes; Seleção, explicação e posterior discussão dos trabalhos a ser realizados em casa.
<b>Informática</b> Prof. João Santos	A disciplina de informática visa desenvolver e aperfeiçoar conhecimentos no âmbito da literacia digital, com foco no desenvolvimento de competências digitais essenciais para o dia a dia.	<b>Metodologia:</b> Aulas presenciais, em grupo. Realização da avaliação diagnóstica; Resposta a dúvidas existentes;

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

	<p>Aborda temáticas como o uso básico do computador até à navegação na internet, comunicação online e utilização de aplicações práticas, promovendo a autonomia tecnológica.</p> <p><b>Objetivos:</b> Desenvolver competências básicas de utilização do computador; aprender a navegar na internet em segurança; utilizar programas e aplicações para tarefas do quotidiano; comunicar através de email e mensagens; incentivar a confiança no uso das tecnologias; prevenir a exclusão digital.</p>	<p>Acompanhamento personalizado e individualizado no decorrer das aulas;</p> <p>Momento de partilha de conhecimentos e entreajuda.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Explicação dos conceitos básicos do sistema operativo, a navegação na internet e a segurança online, a utilização de programas como o Word, Exel e Powerpoint, o acesso ao e-mail, entre outros;</p>
<b>Inglês I</b> Prof. Paula Jorge	<p>Disciplina de língua inglesa organizada em três níveis de progressão, adaptados ao conhecimento prévio dos participantes. Pretende desenvolver competências de compreensão e expressão oral e escrita, ampliar o vocabulário e consolidar estruturas gramaticais, promovendo a comunicação eficaz em contextos do dia a dia e em situações mais complexas.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <p>Desenvolver a compreensão e produção oral e escrita em inglês, de acordo com o nível de cada participante.</p> <p>Ampliar e consolidar o vocabulário e as estruturas gramaticais.</p> <p>Melhorar a pronúncia, a entoação e a compreensão auditiva.</p> <p>Promover a autonomia e a confiança na comunicação em inglês.</p> <p>Favorecer o conhecimento da cultura, história e costumes dos países de língua inglesa.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais, em grupo.</p> <p><b>Conteúdos básicos, a sua correta dicção e escrita:</b> alfabeto e números, vocabulário, artigos definidos e indefinidos, gramática, pronomes pessoais, verbos, traduções e iniciação à conversação.</p>
<b>Inglês II</b> Prof. Margarida Morais	<p><b>Objetivos:</b></p> <p>Desenvolver a compreensão e produção oral e escrita em inglês, de acordo com o nível de cada participante.</p> <p>Ampliar e consolidar o vocabulário e as estruturas gramaticais.</p> <p>Melhorar a pronúncia, a entoação e a compreensão auditiva.</p> <p>Promover a autonomia e a confiança na comunicação em inglês.</p> <p>Favorecer o conhecimento da cultura, história e costumes dos países de língua inglesa.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais, em grupo.</p> <p><b>Conteúdos de nível intermédio:</b> vocabulário, pronomes, adjetivos, verbos, construção e interpretação de frases, quantificação, traduções e conversação.</p>
<b>Inglês III</b> Prof. Margarida Morais	<p><b>Objetivos:</b></p> <p>Desenvolver a compreensão e produção oral e escrita em inglês, de acordo com o nível de cada participante.</p> <p>Ampliar e consolidar o vocabulário e as estruturas gramaticais.</p> <p>Melhorar a pronúncia, a entoação e a compreensão auditiva.</p> <p>Promover a autonomia e a confiança na comunicação em inglês.</p> <p>Favorecer o conhecimento da cultura, história e costumes dos países de língua inglesa.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais, em grupo.</p> <p><b>Conteúdos de nível avançado:</b> vocabulário, gramática, pronomes, traduções, leitura e interpretação de textos, conversação.</p>
<b>Francês I</b> Suspensa	<p>Disciplina introdutória de língua francesa destinada a pessoas sem conhecimentos prévios ou com noções muito básicas. Foca-se na aquisição de vocabulário, estruturas simples e competências comunicativas para situações do quotidiano, promovendo também o contacto com aspectos culturais francófonos.</p> <p><b>Objetivos:</b> Desenvolver competências básicas de compreensão e expressão oral e escrita; adquirir vocabulário e estruturas gramaticais elementares; promover a confiança na comunicação em francês; sensibilizar para a cultura e tradições francófonas.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais com recurso a métodos comunicativos e participativos; exercícios práticos individuais e em grupo; uso de materiais áudio, vídeo e textos simples; simulações de situações reais; reforço através de tarefas para prática autónoma.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Alfabeto e pronúncia; saudações e apresentações; números, dias da semana e meses; vocabulário do quotidiano (família, casa, alimentação, tempo, compras); estruturas básicas de gramática (presente dos verbos regulares e irregulares mais comuns, artigos, pronomes, adjetivos); compreensão de pequenos diálogos e textos; noções culturais sobre países francófonos.</p>

<b>Francês II</b> Suspensa	<p>Disciplina que visa o aprofundamento da língua francesa destinado a alunos que já possuam conhecimentos básicos. Desenvolve competências comunicativas orais e escritas, amplia o vocabulário e consolida estruturas gramaticais, permitindo uma comunicação mais fluida e precisa em contextos do dia a dia e culturais.</p> <p><b>Objetivos:</b> Consolidar e ampliar o vocabulário; aperfeiçoar a compreensão e expressão oral e escrita; aprofundar o uso de estruturas gramaticais; desenvolver a autonomia na comunicação; aumentar o conhecimento cultural dos países francófonos.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais com abordagem comunicativa, teórica e prática; atividades de conversação, leitura e escrita; utilização de materiais áudio, vídeo e textos; simulações de situações reais; trabalhos individuais e em grupo para reforço das aprendizagens.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Revisão e consolidação de estruturas básicas; tempos verbais; vocabulário relacionado com viagens, cultura, saúde, lazer e atualidade; compreensão e análise de textos e diálogos mais complexos; escrita de mensagens, cartas e pequenos textos; noções culturais e geográficas mais aprofundadas sobre países francófonos.</p>
<b>Francês III – Conversação</b> Prof. Lisette Van Horebeek	<p>Espaço de conversação em língua francesa acerca de temas diversos e de interesse para os participantes, destinado a pessoas com prévio conhecimento da língua.</p> <p><b>Objetivos:</b> Desenvolver a fluência e a confiança na comunicação oral; ampliar o vocabulário específico e expressões idiomáticas; aperfeiçoar a pronúncia e entoação; melhorar a compreensão de diferentes sotaques; aprofundar o conhecimento cultural e a interação em contextos francófonos.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Sessões presenciais dinâmicas e interativas; debates, conversas e apresentações orais; simulação de situações reais.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Prática intensiva de conversação sobre temas de interesse atual e cultural; vocabulário e expressões idiomáticas avançadas; revisão e aplicação de estruturas gramaticais complexas; compreensão de discursos formais e informais; análise e discussão de notícias, canções, filmes e textos literários.</p>
<b>Espanhol</b> Prof. Mariana Garcia	<p>Disciplina introdutória da língua espanhola, destinada a adultos sem conhecimentos prévios ou com noções básicas. Centra-se na aquisição de vocabulário, estruturas simples e competências comunicativas para situações do quotidiano, promovendo também o contacto com aspectos culturais dos países de língua espanhola.</p> <p><b>Objetivos:</b> Desenvolver competências básicas de compreensão e expressão oral e escrita; adquirir vocabulário e estruturas gramaticais; fomentar a confiança na comunicação em espanhol; sensibilizar para a diversidade cultural do mundo hispânico.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais com métodos comunicativos e participativos; exercícios práticos individuais e em grupo; uso de materiais áudio, vídeo e textos simples; simulação de situações do dia a dia; reforço com tarefas para prática autónoma.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Alfabeto e pronúncia; saudações e apresentações; números, dias da semana e meses; vocabulário do quotidiano (família, casa, alimentação, tempo, compras); gramática básica (presente dos verbos regulares e irregulares mais comuns, artigos, nomes, adjetivos); compreensão de diálogos e pequenos textos; noções culturais sobre Espanha.</p>

<b>Mandarim – Língua e Cultura</b> Prof. Teresa Tavares	<p>Disciplina que visa proporcionar uma aproximação à cultura chinesa, explorando a sua história, tradições, arte, gastronomia e festividades. Inclui uma breve introdução ao mandarim padrão (putonghua), com noções básicas de pronúncia e reconhecimento de alguns caracteres, de forma lúdica e não formal.</p> <p><b>Objetivos:</b> Conhecer aspectos essenciais da cultura chinesa (história, sociedade, artes, festivais, gastronomia, entre outros); compreender o papel da China no contexto mundial; despertar a curiosidade para a aprendizagem intercultural; identificar alguns símbolos e palavras básicas em mandarim; promover o respeito e a valorização da diversidade cultural.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais; momentos de diálogo e partilha; introdução simples e curiosa a alguns caracteres e expressões em mandarim.</p> <p><b>Conteúdos:</b> História e geografia da China; principais tradições e festivais (Ano Novo Chinês, Festival da Lua, Festival do Barco-Dragão); artes e ofícios (caligrafia, porcelana, pintura, artes marciais); gastronomia e hábitos alimentares; filosofia e pensamento; símbolos culturais e palavras básicas em mandarim; curiosidades sobre o dia a dia na China.</p>
<b>História de Arte</b> Prof. Ana Marques	<p>A História da Arte é o estudo dos objetos criados pelo Homem com finalidades espirituais, narrativas, filosóficas, simbólicas, conceptuais, documentais, decorativas ou até funcionais, focando-se principalmente na sua forma estética visual.</p> <p>A História da Arte analisa ainda o significado destes objetos na altura da sua criação, isto é, o que essas obras significavam na sua época, através do estudo dos símbolos representados.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais, em grupo. Partilha de informações, dados teóricos e científicos com recurso a conteúdos digitais e ilustrados; Criação de um espaço de partilha, de curiosidades e de colocação de dúvidas.</p> <p><b>Programa Letivo:</b> <i>A civilização Etrusca</i>            A história, a organização social e política, a agregação a Roma. A influência dos costumes e da Arte Grega. Os vestígios artísticos que subsistem desta civilização: a arquitetura, o urbanismo, as sepulturas como testemunhos da escultura e da pintura Etruscas.  <i>Roma</i>            A história e a organização social e política do reino à República e ao Império. Da expansão, aos períodos áureos e à desintegração e queda do Império. A influência grega e etrusca na arte. A engenharia, arquitetura, escultura, pintura e artes menores através do estudo das múltiplas obras de arte que sobrevivem.  <i>Idade Média</i>            O alvorecer da Idade Média, as invasões bárbaras e a arte dos povos nómadas das estepes. A Arte Bizantina. A arte Paleocristã. A história e a arte do Império de Carlos Magno. História e importância da Ordens Religiosas – Peregrinações e Relíquias.</p>

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

<b>Clube de Leitura</b> Prof. Teresa Marques	<p>O Clube de Leitura pretende ser um espaço privilegiado de encontro, partilha e enriquecimento cultural, onde os participantes são convidados a explorar obras literárias de diferentes géneros, épocas e autores. Através da leitura orientada e da reflexão conjunta, promove-se o gosto pela literatura, o pensamento crítico e o diálogo aberto.</p> <p>Os participantes são incentivados à <b>leitura autónoma</b>, à pesquisa e à reflexão individual, que servirão de base para a <b>partilha de conclusões</b>, opiniões e curiosidades.</p> <p>Este clube visa não só aprofundar conhecimentos literários, mas também estimular a memória, a criatividade, a comunicação e o prazer de aprender em conjunto, reforçando o papel da literatura como fonte de conhecimento, emoção e ligação entre pessoas.</p>	<p>Aula presencial, em grupo.            Leitura de obras, interpretação e reflexão acerca das mesmas;            Partilha de curiosidades, história e dados acerca dos autores;            Reflexão, pesquisa, leitura (de forma autónoma);            Partilha de conclusões, troca de ideias e debate.</p>
<b>Filosofia</b> Prof. João Santos	<p>Disciplina de introdução e reflexão sobre a história da filosofia, desde a Antiguidade até ao pensamento contemporâneo, com base na proposta de Jürgen Habermas (Uma Outra História da Filosofia). As sessões combinam exposições temáticas, diálogo e leitura de textos filosóficos e literários, explorando questões sobre conhecimento, mudança, ética e sociedade. Inclui a leitura e discussão do romance Primavera, de Ali Smith, como complemento à reflexão moral e política.</p>	<p><b>Metodologia:</b>            Aulas presenciais, em grupo;            Exposição de conteúdos; leitura e análise de textos filosóficos e literários; debates e diálogo em grupo.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Proposta de história da filosofia desenvolvida por Jürgen Habermas em 2019: Antiguidade Clássica, Idade Média, Idade Moderna, Pensamento Pós-Metafísico (Hume e Kant), Séc. XIX e XX</p>
<b>História da Terra</b> Prof. Alexandra Chaves	<p>Disciplina que visa a apresentação de aspectos básicos, segundo o modelo global baseado nos conhecimentos da teoria unificadora da Tectónica de Placas e da Deriva Continental, possibilitando a compreensão dos fenómenos geológicos e da história da terra.</p>	<p><b>Metodologia:</b>            Aulas presenciais, em grupo;            Apresentação dos temas com imagens projetadas;            Aulas com participação ativa dos alunos;            Aulas adaptadas a temas sugeridos pelos alunos.</p> <p><b>Conteúdos:</b> O Universo, origem e teorias; Formação do Sistema Solar.            A História da Terra: os supercontinentes, evolução até à atualidade; Continentes.            A face da Terra; Estrutura interna da geosfera.            Deriva Continental: de Wegener a Holmes.            Tectónica de placas; formação da crosta oceânica; limites entre placas tectónicas.</p>

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

		<p>Zonas ativas da Terra: Vulcanologia. Minimização de riscos vulcânicos– previsão e prevenção.</p> <p>Sismologia, conceitos básicos; Sismos e tectónica de placas. Minimização de riscos sísmicos– previsão e prevenção.</p> <p>Definição de rocha, mineral e cristal.</p> <p>Rochas sedimentares; Fósseis; Rochas magmáticas e metamórficas; As rochas e fósseis, arquivos que relatam a História da Terra; Ciclo das rochas.</p> <p>Termalismo.</p> <p>A Cronologia da história da Terra, medida do tempo e a idade da Terra; Idade relativa e idade radiométrica.</p> <p>Evolução geológica (evolução biológica, glaciações, orogéneses, paleogeografia): as principais divisões, registadas em milhões de anos e a correspondência com momentos de grandes extinções.</p> <p>Península Ibérica: a evolução.</p> <p>Portugal: zonas, geologia, tectónica, neotectónica. Sismicidade em Portugal: Terramoto de Lisboa; Açores e Madeira.</p>
<b>Viagem pela Azulejaria Portuguesa</b> Prof. Fernanda Torres	Disciplina que apresenta uma visão geral da história da azulejaria em Portugal, desde as suas origens em civilizações antigas e influências árabes e europeias até ao desenvolvimento do azulejo português, incluindo padrões, painéis historiados e o Ciclo dos Mestres. Aborda ainda a expansão do uso do azulejo após o terramoto de 1755 e a sua integração na arquitetura e decoração até à atualidade.	<p><b>Metodologia:</b></p> <p>Aulas presenciais, em grupo;</p> <p>Apresentação dos temas com imagens projetadas;</p> <p>Aulas com participação ativa dos alunos;</p> <p>Aulas adaptadas a temas sugeridos pelos alunos.</p> <p><b>Conteúdos:</b></p> <p>Noção de arte; Linha do tempo na arte.</p> <p>Introdução à azulejaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Azulejo nas civilizações antigas: Antigo Egípto e Mesopotâmia (Alusão aos Mosaicos gregos e romanos)</li> <li>· Azulejos árabes</li> <li>· Azulejos árabes na península ibérica</li> </ul>

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Azulejos hispano-árabes -Tipos de fabrico destes azulejos</li> <li>· Descoberta da técnica da majólica</li> <li>· Primeiros azulejos em Portugal</li> <li>A Azulejaria portuguesa</li> <li>· Azulejos produzidos em Portugal (início)</li> <li>· Azulejo padrão</li> <li>· Azulejos historiados</li> <li>· Azulejos de grande originalidade com cenas inusitadas na azulejaria portuguesa</li> <li>· Grande Produção de azulejos em Portugal</li> <li>· Ciclo dos Mestres</li> <li>· Influência holandesa e da porcelana chinesa no fabrico da azulejos (azul e branco)</li> <li>· Regresso tímido de outras cores ao azulejo</li> <li>3.Azulejaria portuguesa pós terramoto</li> <li>· Regresso ao azulejo padrão depois do terramoto (azulejos pombalinos)</li> <li>· O azulejo começa a ser usado pela burguesia e em pequenos painéis nas fachadas das casas</li> <li>· Uso de técnicas semi industriais</li> <li>· O azulejo sai dos interiores e passa a ser usado nas fachadas das casas</li> <li>· O azulejo passa para estações de comboio e mais tarde do metro-(alguns conjuntos são assinados por artistas consagrados).</li> <li>· O azulejo fica cada vez mais popular, apresentando-se como solução decorativa para cozinhas e casas-de-banho em qualquer local</li> </ul>
<b>Conversas à Solta</b> Prof. António Bico	Espaço de partilha e de pensamento livre orientado por temáticas diversas e com o objetivo de estimular a capacidade de pesquisa, reflexão, comunicação, partilha e debate, aumentando o conhecimento, e promovendo a troca de experiências e saberes. Ao longo do ano letivo poderão ser abordados temas diversos, nomeadamente: sociedade (lazer, família, trabalho, política, economia, sustentabilidade, felicidade, resiliência, socialização,	<b>Metodologia:</b> Aulas presenciais; Escolha do tema; Seleção do aluno ou alunos a trabalhar o tema;

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

	<p>objetivos e motivação, aprendizagens intergeracionais, histórias pessoais felizes/experiências pessoais gratificantes...); cultura (música, história, viagens, gastronomia...); ciência (os novos desenvolvimentos na área da medicina, da astronomia ou outras; a inteligência artificial, redes sociais...); biografias; entre outros.</p>	<p>Realização de pesquisa acerca do tema selecionado (de forma autónoma e ao longo da semana);          Preparação dos materiais necessários à apresentação em aula (powerpoint, fotografias, photocopies, entre outros);          Apresentação dos resultados da pesquisa, em aula;          Debate;          Resumo e conclusões.  <b>Conteúdos:</b> Diversos, de acordo com os interesses dos participantes.</p>
<p><b>Alimentação e Saúde</b>          Prof. Manuel Sequeira</p>	<p><b>Descrição:</b> Curso dedicado à promoção de hábitos alimentares equilibrados e estilos de vida saudáveis, baseado em informação científica acessível e prática. Aborda a relação entre nutrição, prevenção de doenças e bem-estar geral, fornecendo ferramentas para escolhas alimentares conscientes.</p> <p><b>Objetivos:</b> Compreender os princípios de uma alimentação saudável; identificar a relação entre dieta, prevenção e gestão de doenças; reconhecer necessidades nutricionais específicas em diferentes fases da vida; desenvolver competências para planear refeições equilibradas; promover estilos de vida ativos e saudáveis.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais com exposição teórica e debate; análise de exemplos e casos práticos; utilização de materiais visuais e recursos multimédia; atividades de leitura de rótulos e interpretação de informação nutricional.</p> <p><b>Conteúdos:</b>  <b>Função e Composição dos Alimentos:</b>          Hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas (hidrossolúveis e lipossolúveis), minerais (saís e oligoelemento), celulose / fibras (Plantix), água;  <b>Metabolismo:</b> ingestão, digestão, absorção, eliminação (catabolismo e anabolismo) e interações metabólicas. Grupos de Alimentos; Preparações culinárias (micro-ondas); Alimentação Infantil; Alimentação Normal de Adultos e Trabalhadores, Grávidas e Lactentes, Idosos, Vegetarianos;  <b>IMC – Índice de Massa Corporal;</b> Regimes em Doenças Genéticas: Fenilcetonúria, Histidinémia, Galactosémia, Paramiloidose (Doença dos Pezinhos), Intolerâncias Alimentares, Alergias, Doença Celíaca, Doença de Crohn. Conservação de Alimentos: Salga, Secagem, Fumagem, Frio/Congelação. A Obesidade; A Dieta Mediterrânea.</p>

<b>Curso de Socorristismo</b> Prof. Francisco Apolinário	<p>Disciplina que visa capacitar os participantes de maior conhecimento na área da saúde, nomeadamente no que diz respeito a Primeiros Socorros e Cuidados de Saúde Primários.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Aulas presenciais, em grupo, em dias definidos mensalmente.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Funções, Sinais Vitais e de Apoio: Aparelho Respiratório, Sistema Circulatório, Aparelho Digestivo, Aparelho Urinário, Cavidades do Corpo, Sistema Esquelético, Sistema Nervoso, Enzimas. Sinais Vitais; Avaliação do Local do Acidente e Avaliação do Estado da Vítima; Asfixia; Obstrução da Via Aérea (OVA); Cadeia de Sobrevivência; Suporte Básico de Vida (SBV); Choque; Hemorragias; Emergências Clínicas: Enfarte, Crise Hipertensiva, Cólica Renal, Diabetes, Desmaio, Crise Convulsiva; Ferimentos; Queimaduras; Bandagem; Lesões Traumato-ortopédicas; Outras Situações Clínicas; Choque Elétrico; Envenenamento e Intoxicações.</p>
<b>Matemática em Toda a Parte</b> Histórias e Desafios Prof. Olga Flora	<p><b>Descrição:</b> Curso que explora a matemática de forma lúdica e acessível, através de histórias curiosas, desafios e problemas para resolver individualmente ou em grupo. Pretende mostrar como a matemática está presente no quotidiano, na natureza, na arte e na história, estimulando o raciocínio lógico e a criatividade.</p> <p><b>Objetivos:</b> Estimular o pensamento lógico e a resolução de problemas; despertar o interesse pela matemática através de curiosidades e aplicações práticas; promover o trabalho em grupo e a partilha de estratégias; desenvolver a perseverança e o raciocínio crítico; reforçar a agilidade mental e o estímulo cognitivo.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Sessões presenciais interativas, com apresentação de histórias e curiosidades matemáticas; resolução de problemas e desafios lógicos de forma individual e colaborativa; incentivo à discussão e troca de ideias; adaptação do nível de dificuldade às capacidades do grupo.</p> <p><b>Conteúdos:</b> Curiosidades e episódios históricos da matemática; problemas de lógica, aritmética e geometria; padrões e simetrias na natureza e na arte; jogos matemáticos e enigmas; aplicações práticas da matemática no quotidiano; estratégias para resolução de problemas; desafios em grupo e individuais; reflexão sobre a importância da matemática na vida real.</p>
<b>A Arte de Falar Português</b> História e Origem Prof. Mª Conceição Ferreira	<p>Esta disciplina tem como objetivo promover o conhecimento e a valorização da Língua Portuguesa, abordando a sua história, origem e evolução, bem como a sua relação com a literatura e os respetivos autores. Num ambiente saudável e democrático, incentiva-se a reflexão conjunta, a partilha de saberes e o desenvolvimento da expressão oral, reforçando a confiança na comunicação e o gosto pela língua enquanto património cultural.</p>	<p><b>Metodologia:</b> A metodologia assenta numa abordagem participativa e dinâmica, com exposições temáticas, leitura e análise de textos, momentos de diálogo orientado e partilha de experiências. Os alunos são incentivados a intervir, a expressar opiniões, a colocar questões e a refletir sobre os temas abordados, promovendo a aprendizagem colaborativa e o enriquecimento cultural do grupo.</p>

## Universidade Séniior do Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos (US-CCPC)

Membro da Rede de Universidades de Terceira Idade (RUTIS) Nº 391

### Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026

		<p><b>Conteúdos:</b></p> <p>Origens da Língua Portuguesa; O Português no mundo; Países Lusófonos; A Linguagem e as suas origens; A Palavra – o bom uso da palavra; A Leitura; A Literatura Portuguesa; As Épocas Literárias; Os autores mais relevantes das várias épocas.</p>
<p><b>Pintura e Artes Criativas</b> Prof. Maria de Jesus Silva (Juca)</p>	<p>A disciplina de "Pintura e Artes Criativas", é uma jornada abrangente e prática pelo mundo da arte, dividida em duas grandes áreas. O curso combina a teoria fundamental da pintura com a exploração de técnicas artesanais inovadoras, permitindo que os alunos desenvolvam tanto a sua sensibilidade artística como as suas capacidades manuais.</p>	<p><b>Conteúdos:</b></p> <p><b>Pintura:</b></p> <p>1 - Tabela e mistura de cores, como aclarar, iluminar, escurecer e texturas. 2 - Como usar e aplicar os diversos pincéis 3 - Pintura em aguarela (técnica seca, molhada e mista) Aplicação de técnicas em pintura de natureza morta e paisagens 4 - Pintura acrílica em tela (arte abstrata, mar, céu, nuvens, paisagem, profundidade, de acordo com o gosto individual de cada aluno) 5 - Pintura com stencil, espátula e esponja 6 - Técnicas diversas de pintura, nomeadamente Decapé, Craquelê</p> <p><b>Artes Criativas:</b></p> <p>1 - Decoupage Técnica do guardanapo em madeira e em vidro Técnica com papel de revista Técnica com filtros de café 2 - Técnica de marmorizar (efeito mármore com tinta acrílica) 3 - Falso azulejo ou jacarelado (efeito Gaudi) 4 - Aplicação de folha ouro e pasta Metálica (goldfinger)</p>

**Plano Formativo - US-CCPC 2025/2026**

		<p>5 - Efeito couro australiano, falso couro com papel madeira      6 - Flores com caixas ovos, papel crepe ou papel higiênico      7 - Cerâmica decorativa com massa modar      8 - Diversas texturas com caixa e casca ovo      9 - Envelhecimento com betume ou graxa sapato</p>
<p><b>Técnicas Artesanais – Cursos Breves</b>  <b>Prof. Manuela Travassos</b></p>	<p>Conjunto de cursos de curta/moderada duração dedicados à aprendizagem e prática de diversas técnicas artesanais. Cada curso aborda uma técnica específica, permitindo aos participantes experimentar, desenvolver competências manuais e explorar a criatividade, num ambiente de convívio e partilha.</p> <p><b>Objetivos:</b> Proporcionar o contacto com diferentes técnicas artesanais; estimular a criatividade e a motricidade fina; promover a preservação de saberes tradicionais; incentivar a realização de projetos práticos; favorecer o convívio e a troca de experiências entre participantes.</p>	<p><b>Metodologia:</b> Sessões presenciais, práticas; realização de trabalhos individuais e/ou em grupo; orientação personalizada pelo formador; apresentação de materiais e ferramentas; adaptação ao ritmo e experiência de cada participante.</p> <p><b>Conteúdos:</b></p> <p>1 – Cartonagem (1 mês, 4 aulas, 8h) – Outubro      2 – Modelagem com Papel Machê (1 mês e meio, 6 aulas, 12h) – Novembro e Dezembro      3 – Pintura a Álcool (1 mês e meio, 6 aulas, 12h) – Janeiro e Fevereiro      4 – Pintura Vitral (1 mês, 4 aulas, 8h) – Março      5 – Bijuteria Artesanal (1 mês e meio, 6 aulas, 12h) – Abril e Maio      6 – Macramê (1 mês e meio, 6 aulas, 12h) – Maio e Junho</p>

**Coordenação:** Sofia Silva – Assistente Social OAS Nº2115

**Contactos:** Tel. 969652037

[sofia.silva@centrocomunitario.net](mailto:sofia.silva@centrocomunitario.net) / [universidadesenior@centrocomunitario.net](mailto:universidadesenior@centrocomunitario.net)