

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

Disciplina	Descrição/Objetivos	Metodologia/Conteúdos
Ginástica Geriátrica Prof. Pedro Carvalho	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. Objetivos: 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.	Metodologia: 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. Conteúdos: Aquecimento; exercícios aeróbicos; exercícios de força e resistência; utilização de material adaptado; alongamentos e relaxamento.
Treino de Força e Equilíbrio Prof. Cláudia Martins	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.	Aulas presenciais, em grupo. Realização de treino aeróbico com exercícios de repetição que permitam o aumento da frequência cardíaca; Treino progressivo de força e resistência dos principais grupos musculares; Realização de exercícios de flexibilidade que permitam a manutenção da amplitude; Execução de exercícios de equilíbrio como método eficaz de prevenção de quedas; Alongamentos.
TangoTerapia Escola DAT – Dança, Arte e TangoTerapia	A TangoTerapia utiliza o Tango como ferramenta terapêutica para promover o envelhecimento ativo, a inclusão social e a autonomia dos alunos. Com uma sessão semanal, e através dos passos e do ritmo do tango, trabalha-se a marcha, o equilíbrio e a coordenação motora de modo a trabalhar a prevenção de quedas. Em paralelo, a dança estimula a autoestima e fortalece os laços sociais entre os participantes.	Aulas presenciais, em grupo. Dinamização de aulas práticas semanais de TangoTerapia; Implementação de rotinas de treino psicomotor através do Tango; Desenvolvimento da consciência postural durante a prática da dança; Foco contínuo na integração comunitária ao longo das sessões.
Alongamentos Prof. Cláudia Martins	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.	Atividade presencial, em grupo. Aquecimento; Execução de exercícios de alongamento (alongamentos estáticos e passivos); Realização de exercícios respiratórios com indução por voz e com música adequada.

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

Dançando Dança Criativa Prof. Cláudia Martins	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. 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.	Aulas presenciais, em grupo. Enquadramento relativamente ao tipo de dança a trabalhar; Realização de técnicas de exploração dos gestos no espaço, de movimento livre; Desenvolvimento de temas a trabalhar em diversas peças coreográficas; Relaxamento; Momento de partilha.
Dança Fitness Prof. Noémia Ferraz	A disciplina de Dança Fitness é uma atividade física adaptada às necessidades de adultos com mais de 55 anos, que combina movimentos simples e ritmos animados de música latina e internacional. O programa promove a saúde física e cardiovascular de forma moderada e segura, aumentando a resistência, a flexibilidade, a mobilidade e o equilíbrio para prevenir quedas. Em paralelo, a aprendizagem de sequências coreográficas estimula a coordenação motora, a memória e a concentração, retardando problemas do foro cognitivo. Num ambiente motivador, a modalidade fomenta a conexão mente-corpo, eleva a autoestima e favorece a socialização, combatendo o isolamento através do prazer pela música e pelo exercício em grupo.	Aulas presenciais em grupo; Aquecimento inicial com movimentos suaves e alongamentos dinâmicos; 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; Alongamentos para relaxamento muscular e prevenção de lesões; Adaptações individuais para diferentes condições físicas ou limitações de mobilidade; Utilização de música estimulante e variada, adequada ao gosto e ritmo do grupo.
Cantares Tradicionais Ensaíador José David	O grupo de cantares tradicionais da Universidade Sénior 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. Trata-se de um grupo com vários músicos (com recurso a instrumentos de cordas e percussão) e acompanhamento vocal. O grupo de Cantares Tradicionais visa ainda a apresentação do seu reportório em eventos e instituições do concelho, promovendo ainda a realização de atividades intergeracionais.	Sessões presenciais, em grupo. Preparação dos materiais necessários (instrumentos musicais, colunas, microfones, pastas com letras e notas musicais); Seleção e preparação do reportório a trabalhar ao longo do período letivo; Ensaios semanais com o grupo; Criação de momentos de reflexão e partilha de pontos fortes e dificuldades existentes; Apresentações internas (eventos CCPC) e externas (escolas, lares, eventos locais).

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

Expressão Dramática 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.
Linhas e Costura Criativa (Tricot, Crochet e Dança Criativa) Prof. Almerinda Silva e Prof. Ana Helena Sampaio	A disciplina de Lavors e Costura Criativa é um atelier de aprendizagem e partilha conduzido por duas professoras, que integra as técnicas de tricot, crochet e costura criativa. O programa promove o desenvolvimento de competências práticas, a estimulação da criatividade e o aperfeiçoamento da motricidade fina, da paciência e da atenção. Através da criação de projetos pessoais e coletivos, as sessões incentivam a transmissão de saberes tradicionais e a inovação manual. Num ambiente colaborativo e acolhedor, a atividade valoriza a dimensão social e o bem-estar dos alunos, favorecendo o convívio, a entreajuda e a socialização no seio do grupo.	Metodologia: Sessões presenciais em grupo com o apoio personalizado de duas professoras, permitindo a identificação de interesses individuais, a demonstração prática de técnicas e o acompanhamento próximo na realização de projetos e trabalhos manuais, promovendo sempre a partilha de experiências e resultados. Conteúdos: Técnicas de tricot, crochet e costura criativa; execução de peças individuais e coletivas; manuseamento de materiais e ferramentas de costura; resolução de dúvidas técnicas; partilha de saberes e convívio intergeracional.
+ Digital 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.	Metodologia: 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.

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

Informática Prof. João Santos, João Vilarés e Sara Almeida	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. Aborda temáticas como o uso básico do computador até à navegação na internet, comunicação online e utilização de aplicações práticas, promovendo a autonomia tecnológica. Objetivos: 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.	Metodologia: Aulas presenciais, em grupo. Realização da avaliação diagnóstica; Resposta a dúvidas existentes; Acompanhamento personalizado e individualizado no decorrer das aulas; Momento de partilha de conhecimentos e entreajuda. Conteúdos: 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;
Inglês I Prof. Paula Jorge	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.	Metodologia: Aulas presenciais, em grupo. Conteúdos básicos, a sua correta dicção e escrita: alfabeto e números, vocabulário, artigos definidos e indefinidos, gramática, pronomes pessoais, verbos, traduções e iniciação à conversação.
Inglês II Prof. Margarida Morais	Objetivos: Desenvolver a compreensão e produção oral e escrita em inglês, de acordo com o nível de cada participante. Ampliar e consolidar o vocabulário e as estruturas gramaticais.	Metodologia: Aulas presenciais, em grupo. Conteúdos de nível intermédio: vocabulário, pronomes, adjetivos, verbos, construção e interpretação de frases, quantificação, traduções e conversação.
Inglês III Prof. Margarida Morais	Melhorar a pronúncia, a entoação e a compreensão auditiva. Promover a autonomia e a confiança na comunicação em inglês. Favorecer o conhecimento da cultura, história e costumes dos países de língua inglesa.	Metodologia: Aulas presenciais, em grupo. Conteúdos de nível avançado: vocabulário, gramática, pronomes, traduções, leitura e interpretação de textos, conversação.
Francês I Prof. Maria de Lurdes Alípio	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 aspetos culturais francófonos. Objetivos: 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.	Metodologia: 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. Conteúdos: 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

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

		pequenos diálogos e textos; noções culturais sobre países francófonos.
Francês II Prof. Maria de Lurdes Alípio	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. Objetivos: 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.	Metodologia: 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. Conteúdos: 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.
Francês III – Conversação Prof. Lisette Van Horebeek	Espaço de conversação em língua francesa acerca de temas diversos e de interesse para os participantes, destinado a pessoas com prévio conhecimento da língua. Objetivos: 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.	Metodologia: Sessões online, dinâmicas e interativas; debates, conversas e apresentações. Conteúdos: 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.
Espanhol Prof. Mariana Garcia	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 aspetos culturais dos países de língua espanhola. Objetivos: 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.	Metodologia: 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. Conteúdos: 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, pronomes, adjetivos); compreensão de diálogos e pequenos textos; noções culturais sobre Espanha.

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

História de Arte das Civilizações Europeias Prof. Ana Marques	A disciplina de História da Arte das Civilizações Europeias propõe uma análise detalhada do legado da humanidade na Europa através das suas criações artísticas, seguindo uma organização cronológica. O programa estuda a forma como as grandes culturas europeias expressaram os seus valores, crenças e identidades através da arte, interligando o contexto histórico, social e político com as respetivas manifestações artísticas. No ano letivo 2026-27, a disciplina foca-se na conclusão do estudo da Arte Romana (arquitetura, urbanismo, escultura, pintura, além de aspetos sociais como o casamento, a morte, a filosofia, a literatura e o entretenimento). Posteriormente, inicia-se o estudo da Idade Média, abordando as consequências da queda do Império Romano do Ocidente, a Arte Paleocristã e a Arte Bizantina. Principais objetivos: • Compreender as técnicas artísticas e a simbologia subjacente a obras de pintura, escultura, joalharia e têxteis. • Analisar a evolução arquitetónica, a engenharia e a estética dos edifícios europeus. • Contribuir para o enriquecimento cultural dos alunos, promovendo tanto a descoberta de novos conhecimentos como a recordação de saberes passados. • Estimular a curiosidade intelectual e a partilha de perspetivas.	Metodologia: Aulas presenciais, dinâmicas e em grupo; Visualização de recursos multimédia, tais como ilustrações, fotografias e vídeos sobre as obras de arte, complementados pela leitura e análise de citações de textos históricos relevantes; Ambiente de convívio e tertúlia entre alunos com interesses comuns na Arte e na História; Debate de ideias e reflexão crítica face ao que as obras transmitem. Nota: Por se tratar de um programa contínuo, é facultado apoio aos novos alunos através da disponibilização, sob pedido, dos apontamentos e materiais relativos à matéria lecionada em anos anteriores.
História de Livros e Escritores Prof. Teresa Marques	A disciplina de História de Livros e Escritores é um espaço dedicado a quem mantém viva a paixão pela leitura e o interesse pelas grandes mentes da literatura mundial. O programa propõe uma viagem cronológica pelo universo das letras, explorando os bastidores da criação literária e o contexto histórico das obras. O foco principal reside no prazer de aprender, na convivência e no enriquecimento mútuo, onde a experiência de vida de cada aluno serve de base para o debate. Principais objetivos: • Promover o gosto contínuo pela literatura e pela descoberta de novos autores e mundos literários. • Estimular a partilha de experiências de leitura e de livros marcantes na vida dos participantes. • Desenvolver a compreensão sobre o percurso histórico dos escritores e das suas obras ao longo do tempo. • Fortalecer o convívio, a socialização e a partilha cultural através do poder das palavras.	As sessões assentam num modelo dinâmico, participativo e de partilha ativa, estruturado como tertúlias literárias guiadas. A metodologia valoriza o diálogo constante e o debate de ideias, incentivando os alunos a trazerem os seus próprios livros e referências para as aulas. A docente atua como facilitadora desta viagem no tempo, cruzando o contexto histórico e literário com as intervenções, reflexões e memórias partilhadas pelo grupo, num ambiente descontraído de tertúlia.

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

Filosofia Prof. João Santos	A disciplina de Filosofia foca-se na exploração da história do pensamento filosófico, tendo como fio condutor a proposta desenvolvida por Jürgen Habermas. No ano letivo 2026-2027, o curso dá continuidade a esta cronologia, centrando-se inicialmente no pensamento medieval de Agostinho e Tomás de Aquino. Posteriormente, o programa avançará para o estudo da Idade Moderna — analisando a transição para a modernidade científica, religiosa e política através de autores como Maquiavel e Lutero —, o Pensamento Pós-Metafísico com Hume e Kant, e os desenvolvimentos dos séculos XIX e XX, englobando correntes como o existencialismo, o pragmatismo e a filosofia política contemporânea. Complementarmente, os conteúdos cruzam-se com a análise artística e literária, prevendo-se a conclusão do estudo do romance <i>Primavera</i>, de Ali Smith. Principais objetivos: • Compreender a evolução do pensamento humano desde a Idade Média até à filosofia contemporânea; • Analisar as transformações políticas, sociais e religiosas que moldaram a modernidade e o direito racional; • Aprofundar as dimensões ética e estética através do contacto com o espólio poético, musical e plástico europeu e extra-europeu do último milénio; • Desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de reflexão sobre os grandes problemas da existência e da sociedade.	Metodologia: Aulas presenciais, em grupo; Exposição e análise dos sistemas filosóficos e dos seus autores com uma forte vertente prática e interdisciplinar; Trabalho teórico enriquecido com experiências de exploração de obras de arte (pintura, escultura e música) e com a leitura partilhada de obras literárias de referência; Realização de visitas de estudo planeadas em total alinhamento com os objetivos programáticos do curso.
História da Terra Prof. Alexandra Chaves	A disciplina de História da Terra propõe uma viagem científica pela evolução do nosso planeta, fundamentada no modelo global da Tectónica de Placas e da Deriva Continental. O programa começa na escala cósmica, abordando a origem do Universo e do Sistema Solar, para depois se focar na estrutura interna da geosfera e na dinâmica dos supercontinentes. Ao longo do curso, são explorados os arquivos naturais da Terra — as rochas, os minerais e os fósseis. O plano curricular dedica ainda uma atenção especial à geologia e sismicidade de Portugal Continental, Açores e Madeira, analisando episódios marcantes como o Terramoto de Lisboa. Os principais objetivos são: • Compreender os fenómenos geológicos globais através das teorias da Deriva Continental e da Tectónica de Placas;	Metodologia: Sessões presenciais, em grupo; Projeção de imagens, gráficos e esquemas visuais para ilustrar os conceitos geológicos; Participação ativa dos alunos, incentivando o debate e a partilha de dúvidas; Modelo de ensino dinâmico e flexível, com abertura para adaptar o ritmo das aulas e integrar temas ou curiosidades geológicas sugeridas pelos próprios participantes ao longo do ano.

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

	- Identificar os conceitos básicos de sismologia e vulcanologia, focando-se na previsão e minimização de riscos para as populações; - Reconhecer rochas e fósseis como registos cronológicos fundamentais que relatam a história do planeta; - Analisar a evolução geológica, neotectónica e o termalismo específicos da Península Ibérica e de Portugal.	Conteúdos: Origem do Planeta: Teorias, formação do Sistema Solar e estrutura interna da Terra; Dinâmica Global: Deriva Continental, Tectónica de Placas e o movimento dos supercontinentes; Fenómenos Ativos: Sismologia, vulcanologia e a previsão e prevenção de riscos naturais; Arquivos da Terra: Estudo das rochas, minerais, termalismo e fósseis como registos do tempo geológico; História e Evolução: Eras geológicas, glaciações, evolução biológica e grandes extinções; Geologia de Portugal: Evolução da Península Ibérica, sismicidade nacional (Terramoto de Lisboa), Açores e Madeira.
História da Azulejaria Portuguesa Prof. Fernanda Torres	A disciplina de História da Azulejaria Portuguesa oferece uma viagem detalhada por uma das expressões artísticas mais identitárias e singulares do património cultural de Portugal. O programa apresenta uma visão global desta arte, partindo das suas origens em civilizações antigas e das profundas influências árabes e europeias. Ao longo do curso, estuda-se o desenvolvimento do azulejo puramente português, analisando a transição dos padrões geométricos para os grandes painéis historiados e a era dourada do "Ciclo dos Mestres". A abordagem foca-se ainda na reconstrução pós-terramoto de 1755, onde o azulejo ganhou uma escala urbana sem precedentes, e acompanha a sua evolução estética e integração na arquitetura e decoração contemporâneas até à atualidade. Os principais objetivos são: - Compreender o percurso histórico e as influências multiculturais na génese da azulejaria em Portugal. - Reconhecer e distinguir os diferentes estilos, técnicas de produção e correntes estéticas (dos padrões ao barroco historiado). - Valorizar o azulejo como documento histórico e patrimonial integrado na arquitetura civil, religiosa e militar do país.	Metodologia: Aulas presenciais, em grupo; Apresentação dos temas com imagens projetadas; Aulas com participação ativa dos alunos; Aulas adaptadas a temas sugeridos pelos alunos. Conteúdos: Noção de arte; Linha do tempo na arte. Introdução à azulejaria: Azulejo nas civilizações antigas: Antigo Egipto e Mesopotâmia (Alusão aos Mosaicos gregos e romanos); Azulejos árabes; Azulejos árabes na península ibérica; Azulejos hispano-árabes; Tipos de fabrico dos azulejos; Descoberta da técnica da majólica; Primeiros azulejos em Portugal; A Azulejaria portuguesa: Azulejos produzidos em Portugal (início); Azulejo padrão; Azulejos historiados; Azulejos de grande originalidade com cenas inusitadas na azulejaria portuguesa; Grande Produção de azulejos em Portugal; Ciclo dos Mestres; Influência holandesa e da porcelana chinesa no fabrico dos azulejos (azul e branco);

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

	Estimular o olhar crítico e o reconhecimento do património azulejar no quotidiano e nas paisagens urbanas atuais.	Regresso tímido de outras cores ao azulejo; Azulejaria portuguesa pós-terramoto; Regresso ao azulejo padrão.
Conversas à Solta 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, 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.	Metodologia: Aulas presenciais; Escolha do tema; Seleção do aluno ou alunos a trabalhar o tema; 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, fotocópias, entre outros); Apresentação dos resultados da pesquisa, em aula; Debate; Resumo e conclusões. Conteúdos: Diversos, de acordo com os interesses dos participantes.
Alimentação e Saúde Prof. Manuel Sequeira	Descrição: 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. Objetivos: 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.	Metodologia: 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. Conteúdos: Função e Composição dos Alimentos: Hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas (hidrossolúveis e lipossolúveis), minerais (sais e oligoelemento), celulose / fibras (Plantix), água; Metabolismo: 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; IMC – Índice de Massa Corporal; 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.
Culinária Vegetariana Prof. Alcides Pereira	A disciplina de Culinária Vegetariana propõe uma abordagem acessível, saudável e criativa à cozinha assente em produtos de origem vegetal. O programa visa desmistificar a alimentação vegetariana, ensinando os alunos a selecionar ingredientes sazonais, a compreender o valor nutricional dos alimentos e a planear refeições equilibradas e saborosas. Ao longo do curso, os participantes exploram novas combinações de sabores, técnicas de confeção e a adaptação de receitas tradicionais portuguesas e internacionais para formatos vegetarianos, promovendo o bem-estar e a sustentabilidade no dia a dia. Principais objetivos: • Conhecer a diversidade de ingredientes da cozinha vegetal (leguminosas, cereais integrais, sementes, vegetais e especiarias). • Aprender técnicas básicas de corte, preparação e confeção segura dos alimentos. • Desenvolver a autonomia na elaboração de menus vegetarianos completos, nutritivos e económicos. • Fomentar a partilha de hábitos alimentares saudáveis e o convívio através da gastronomia.	As aulas funcionam num regime quinzenal alternado, dividindo-se rigorosamente em dois momentos complementares: Semana Teórica: Sessão em sala de aula dedicada ao estudo dos ingredientes, planeamento de ementas, análise de tabelas nutricionais, partilha e discussão de receitas. Semana Prática: Sessão realizada na cozinha pedagógica, onde os alunos "põem as mãos na massa" para confeccionar coletivamente os pratos planeados na semana anterior, terminando sempre com a degustação em grupo das iguarias preparadas.
Matemática em Toda a Parte Histórias e Desafios Prof. Olga Flora	Descrição: 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. Objetivos: 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.	Metodologia: 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. Conteúdos: 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.

Património Cultural – A Língua e a Literatura Portuguesa Prof. M^a Conceição Ferreira	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.	Metodologia: 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. Conteúdos: 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.
Pintura e Artes Criativas Prof. Maria de Jesus Silva (Juca)	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.	Conteúdos: <u>Pintura:</u> 1 - Tabela e mistura de cores, como aclarar, iluminar, escurecer e texturas. 2 - Como usar e aplicar os diversos pincéis 3 - Pintura em aquarela (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 esponjar 6 – Técnicas diversas de pintura, nomeadamente Decapé, Craquelê <u>Artes Criativas:</u> 1 - Decoupage Técnica do guardanapo em madeira e em vidro Técnica com papel de revista

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

		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) 5 - Efeito couro australiano, falso couro com papel madeira 6 - Flores com caixas ovos, papel crepe ou papel higiénico 7 - Cerâmica decorativa com massa modar 8 - Diversas texturas com caixa e casca ovo 9 - Envelhecimento com betume ou graxa sapato
Técnicas Artesanais – Cursos Breves Prof. Manuela Travassos	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. Objetivos: 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.	Metodologia: 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. Conteúdos: Cartonagem, Modelagem com Papel Machê, Pintura a Álcool, Pintura Vitral, Bijuteria Artesanal, Macramê.
Marketing e Publicidade Prof. José Dias Costa	A disciplina de Marketing e Publicidade convida os alunos a explorar o funcionamento das marcas e a compreender como esta atividade molda a sociedade contemporânea. O programa analisa o percurso de um produto ou serviço, desde a conceção da ideia até à sua chegada ao consumidor — seja na prateleira do supermercado, numa agência de viagens ou no mercado imobiliário e automóvel. Através do estudo dos comportamentos do consumidor, o curso explora como as escolhas são feitas em função das necessidades e exigências individuais, promovendo ainda uma viagem nostálgica pelos ícones publicitários que ficaram gravados na memória coletiva. Os principais objetivos são: • Compreender os conceitos fundamentais do marketing e as técnicas de persuasão utilizadas pelas marcas no quotidiano. • Analisar os fatores psicológicos e sociais que influenciam o comportamento e as decisões de compra do consumidor. • Reconhecer o papel histórico e cultural da publicidade na evolução da sociedade e da comunicação.	As sessões letivas assentam numa abordagem dinâmica e interativa, recorrendo de forma central à análise e discussão de casos práticos e reais de marcas conhecidas. A metodologia privilegia a exibição de anúncios publicitários históricos e modernos para estimular a participação ativa dos alunos através da partilha de memórias e vivências. Promove-se um ambiente de debate em grupo, onde a teoria de mercado é continuamente cruzada com a experiência de vida dos participantes enquanto consumidores.

	Desenvolver um olhar crítico e informado face às mensagens publicitárias e estratégias de mercado atuais.	
Oficina do Bem-Estar Prof. Carla Santos	A Oficina do Bem-Estar nasce da convicção de que o desenvolvimento humano não tem idade. Envelhecer não significa deixar de aprender, crescer ou descobrir novas formas de viver — esta fase da vida é uma oportunidade para consolidar aprendizagens, fortalecer relações e continuar a construir uma vida com significado. Através de uma abordagem humanizada, prática e participativa, promove-se um espaço seguro de aprendizagem, reflexão, partilha e crescimento pessoal, onde cada participante é valorizado pela sua história e experiência. Principais objetivos: Trabalhar a confiança, autoestima, autonomia e participação; Desenvolver uma maior capacidade de adaptação às mudanças da vida, com relações mais saudáveis e significativas e maior equilíbrio emocional. Desenvolver a motivação e sentido de propósito, com uma maior ligação à comunidade; Promover o bem-estar, a felicidade e a qualidade de vida, prevenindo o isolamento e reduzindo a solidão.	Estrutura do Programa: Duas sessões semanais: Mente & Consciência e Corpo & Presença. Bem-estar Global trabalhado em cinco dimensões: emocional, mental, cognitiva, social e relacional, física e postural. Mente & Consciência — Temas: Viver bem em cada fase da vida. Gratidão e felicidade no quotidiano. Gestão do stress e das preocupações. Comunicação e escuta ativa. Autoestima e valorização pessoal. Inteligência emocional aplicada às relações. Resiliência perante as mudanças da vida. Descoberta de talentos e recursos pessoais. Propósito, legado e sentido de vida. Memória e estimulação cognitiva. Mente & Consciência — Práticas: Técnicas de respiração consciente. Exercícios de relaxamento muscular. Jogos de estimulação cognitiva. Práticas de atenção plena e presença no momento atual. Pequenos registos pessoais de bem-estar. Partilha breve em grupo no final da sessão. Corpo & Presença — Temas: Mobilidade e autonomia no dia a dia. Prevenção de quedas. Postura e consciência corporal.

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

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

Plano Formativo - US-CCPC 2026/2027

		Energia e vitalidade física. Corpo & Presença — Práticas: Aquecimento articular. Exercícios de mobilidade e equilíbrio. Alongamentos direcionados. Exercícios de consciência corporal e postura. Coordenação entre respiração e movimento. Momento final de relaxamento.
--	--	---

Coordenação: Sofia Silva – Assistente Social OAS Nº2115

Contactos: Tel. 969652037

sofia.silva@centrocomunitario.net / universidadesenior@centrocomunitario.net