



UNIVERSIDADE  
SÉNIOR  
EUGÉNIO  
DE ANDRADE

# ANO LETIVO 2024/2025

Rua Alves Redol, 292 | 4050-042 Porto | Tel: 228 318 210 / 969 774 983  
Email: [universidadesenior@portoccd.org](mailto:universidadesenior@portoccd.org) | [www.portoccd.org](http://www.portoccd.org)

**Facebook:**  
[UniversidadeSeniorEugeniodeAndrade](https://www.facebook.com/UniversidadeSeniorEugeniodeAndrade)  
**Instagram:**  
[@univsenioreugeniodeandrade](https://www.instagram.com/univsenioreugeniodeandrade)

# DISCIPLINAS

**NOTA: existem disciplinas que não colocamos os conteúdos porque são muito específicos de cada turma.  
Para esclarecimentos, contacte-nos.**

# INFORMÁTICA INICIAL

Este nível permite conhecer os primeiros passos para a utilização autónoma do computador, permitindo a descoberta de programas e sites úteis e lúdicos bem como a navegação pela internet.

## INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA

- Tipos de software
- Tipos de hardware
- Sistemas operativos
- Segurança/antivírus

## SISTEMA OPERATIVO

- Conceitos básicos
- Organização e gestão de ficheiros e pastas
- Acessórios do Windows
- Definições do Windows

## DISPOSITIVOS DE ARMAZENAMENTO

- Utilização da PEN
- Ligação do smartphone ao pc
- Copiar e retirar informação

## WORD

- Ambiente de trabalho da aplicação
- Criar um novo documento
- Abrir e guardar um documento
- Edição e formatação de texto
- Listas de marcas e numeração
- Ortografia e gramática
- Configurar página
- Inserir e formatar imagens
- Impressão de documentos

## CORREIO ELETRÓNICO

- Criação de conta Google (Gmail)
- Enviar mensagens
- Ler mensagens recebidas, responder e encaminhar
- Eliminar mensagens
- Enviar mensagens com anexos e gerir anexos de mensagens recebidas

## INTERNET E GOOGLE CHROME

- Conceitos básicos
- Página inicial
- Noção de janela e separadores
- Utilização da barra de endereço
- Noção de motor de busca
- Pesquisas
- Histórico e Marcadores

# INFORMÁTICA BÁSICA

Este nível permite rever conceitos básicos para a utilização autónoma do computador, permitindo a (re)descoberta de programas e sites úteis e lúdicos bem como a navegação pela internet.

## SISTEMA OPERATIVO

- Diferenciação entre pastas e ficheiros
- Gestão de pastas e ficheiros
- Copiar ficheiros para o computador
- Definições do Windows
- Ferramenta de recorte do Windows

## WORD

- Revisão geral
- Cabeçalhos e rodapé
- Numeração de páginas
- Localizar e substituir texto
- Tabelas

## DISPOSITIVOS DE ARMAZENAMENTO

- Utilização da PEN
- Utilização da Máquina Fotográfica
- Copiar e retirar informação

## CORREIO ELETRÓNICO

- Revisão geral
- Responder e encaminhar mensagens
- Enviar mensagens com anexos
- Gerir anexos de mensagens recebidas
- Criação de marcadores
- Assinatura personalizada

## GOOGLE MAPS

- Localizar no mapa uma localidade, instituição, morada ou pontos de interesse próximos
- Visualizar tipo de mapa
- Utilizar a vista de rua
- Obter direções e partilhar itinerário

## YOUTUBE

- Pesquisa e visualização de vídeos
- Guardar vídeos para ver mais tarde
- Criação de playlists
- Subscrições de canais

## CONHEÇA O SEU SMARTPHONE

- Conhecer a versão do Android/IOS E o armazenamento disponível
- Instalar/desinstalar aplicações
- Utilizar aplicações uteis para o dia a dia

# INFORMÁTICA INTERMÉDIA

Este nível permite rever e aprender conceitos intermédios para a utilização do computador e navegação na internet, promovendo a (re)descoberta de programas e sites úteis e lúdicos e ainda como assegurar a correta manutenção do computador e do smartphone.

## INTERNET

- Compras e vendas
- Marcação de viagens online
- Redes sociais
- Pesquisas

## DISPOSITIVOS DE ARMAZENAMENTO

- Utilização da PEN
- Utilização da Máquina Fotográfica
- Copiar e retirar informação

## POWERPOINT

- Conceitos básicos
- Criação de uma apresentação
- Inserção de objetos animações e transições
- Revisão da apresentação

## CONHEÇA O SEU SMARTPHONE

- Ver qual a versão do Android/IOS
- Armazenamento disponível
- Instalar/desinstalar aplicações
- *Trabalhar com as seguinte apps:*
  - YOUTUBE MUSIC: Onde pode encontrar e ouvir podcasts de todo o mundo gratuitamente.
  - FILES: Serve para fazer a gestão de ficheiros do smartphone
  - ONE (1): serve para gerir a nuvem da Google
  - LENS: aplicação para pesquisar por imagens usando a câmara do smartphone
  - KEEP: permite criar notas e listas
  - WAZE: mapa e informações de transito
  - CALENDÁRIO: serve para criar eventos, definir lembretes e alarmes.
  - WHATSAPP: aplicação para mensagens e chamadas
  - etc

## GOOGLE FOTOS

- *Upload e download* de fotografias
- Criação e gestão de álbuns
- Patilha de fotos e álbuns
- Ver o Fotos no Smartphone

## GOOGLE DRIVE

- *Download e upload*
- Criação de documentos
- Partilha de documentos
- Ver o Drive no Smartphone

## GOOGLE ARTS & CULTURE

*É um site mantido pelo Google em colaboração com museus espalhados por diversos países.*

# INFORMÁTICA - AVANÇADA

## → A aguardar programa 2024/2025

→ O programa de informática de nível avançado é diferente todos os anos.

→ Contempla os mais recentes programas e aplicações!

Pretende-se um curso essencialmente prático, baseado na atualidade e últimas novidades na área da informática e multimédia. Nesse sentido podemos dizer que se pretende aqui "Aprender o Futuro".

# EXPLICAÇÕES PRESENCIAIS

Inscreva-se para tiver dúvidas pontuais ou se pretender um acompanhamento personalizado e direcionado para as suas necessidades!

Vá renovando a inscrição mensal se assim o pretender ou frequente apenas para esclarecer um tema mais específico! (a renovação não será automática)

# FRANCÊS

## Objetivo geral:

Pretende ser uma aula de iniciação à língua francesa.

## Objetivos específicos:

- Saudações e cumprimentos;
- Família e amigos;
- Gastronomia;
- Viajar.



# ITALIANO INICIALE

O curso de italiano inicial tem como objetivo a introdução dos conhecimentos da língua e cultura italiana.

Introdução de tempos verbais, sintaxe, léxico de base, de forma a adquirir uma perceção real da língua e da cultura italiana. Prevê o alcance do nível A1 do Quadro europeu das Línguas.

## Conteúdos anuais

Os principais objetivos gramaticais tratados, serão:

- Il presente indicativo dei verbi essere e avere (o presente indicativo dos verbos ser/estar e ter);
- Il presente indicativo dei verbi regolari e irregolari nelle 3 coniugazioni (o presente indicativo dos verbos regulares e irregulares nas 3 conjugações);
- Il verbo piacere (o verbo gostar);
- Il singolare e il plurale degli aggettivi e dei sostantivi (o singular e o plural dos adjetivos e dos substantivos);
- Il passato prossimo e il futuro indicativo (o “passato prossimo” e o futuro indicativo);
- L’articolo determinativo e indeterminativo (o artigo definido e indefinido);
- Vari campi lessicali: la famiglia, i gusti personali, le abitudini

alimentari (vários campos lexicais: a família, os gostos pessoais, os hábitos alimentares).

Ao longo do curso serão também aprofundados vários campos lexicais e culturais tais como o dia-a-dia, a família, os gostos pessoais, os hábitos alimentares e outros itens a definir segundo os interesses dos alunos.

# ITALIANO INTERMÉDIO II

O curso de italiano intermédio II é dirigido para quem já frequentou o curso de italiano elementar e para quem já alcançou o nível A2 do Quadro europeu das Línguas, pretendendo dar continuidade ao estudo da língua e cultura italiana.

## **Conteúdos anuais**

Os principais objetivos gramaticais tratados, serão:

- I pronomi indiretti (Pronomes indiretos).
- L'imperativo diretto: tu, noi, voi (Imperativo: tu, nós, vós)
- Il condizionale semplice e composto (Condicional);
- I pronomi combinati (Junção de pronomes diretos e indiretos);
- I pronomi relativi (Pronomes relativos);
- Stare + gerundio e stare per + infinito;
- La comparazione e il superlativo relativo e assoluto (Comparação e grau dos adjetivos);
- Il passato remoto regolare e irregolare.

# ITALIANO INTERMÉDIO III

O curso de italiano intermédio III é dirigido para quem já frequentou os cursos de italiano inicial e intermédio I e para quem já alcançou o nível A2 do Quadro europeu das Línguas, pretendendo dar continuidade ao estudo da língua e cultura italiana.

Os principais objetivos gramaticais tratados, serão:

- I pronomi combinati (Junção de pronomes diretos e indiretos);
- I pronomi relativi (Pronomes relativos);
- Stare + gerundio e stare per + infinito;
- La comparazione e il superlativo relativo e assoluto (Comparação e grau dos adjetivos);
- Il passato remoto regolare e irregolare;
- Il congiuntivo presente regolare ed irregolare (o conjuntivo presente regular e irregular);
- Il congiuntivo passato (o conjuntivo passado);
- La concordanza dei tempi del congiuntivo (a concordância dos tempos do conjuntivo);
- Imperativo indiretto (o imperativo indireto: forma de cortesia).

# ITALIANO AVANÇADO

O curso de italiano avançado é dirigido para quem já alcançou pelo menos o nível B1 e pretende dar continuidade ao estudo da língua e cultura italiana.

Neste curso serão privilegiadas a leitura e a conversação em língua italiana, com o intuito de elaborar, de forma dinâmica e autónoma, debates e exposições, aprimorando os conhecimentos retidos.

O livro “La carta più alta” de Marco Malvaldi irá servir de base quer para análises de diversos aspetos cívicos e culturais da cultura italiana, quer para sínteses e reflexões gramaticais.

## **Conteúdos anuais**

Os principais objetivos gramaticais tratados, serão:

- I pronomi relativi (os pronomes relativos);
- L'imperativo (o imperativo);
- Il congiuntivo (o conjuntivo);
- Il periodo ipotetico (o período hipotético);
- Il passato remoto (o passado “remoto”);
- La forma passiva (a voz passiva)
- Il discorso diretto e indiretto (o discurso direto e indireto)

# HISTÓRIA DO PORTO

Narrar a História da cidade desde os primórdios até ao século XX

## Temas do Porto

- Arquitetos
- Escritores
- -Judeus.
- Britânicos e o Porto
- -Brasileiros de Torna Viagem
- -Personalidades Portuenses.

# TOPONÍMIA

conjunto de visitas ao longo do ano letivo, visitando ruas/avenidas como a do Almada-Cedofeita- Sá da Bandeira-Santa Catarina-Bonjardim-Flores.

## **Zonas/Temas**

Os Britânicos e o Porto

Brasileiros de Torna Viagem

O Bairro do Liberalismo

Os Caminhos do Romântico.

# ARTE E PENSAMENTO CONTEMPORÂNEO

Em Arte e Pensamento Contemporâneo, atentaremos de forma cronológica nas transformações que marcaram a transição do século XX para o XXI, nos planos cultural e intelectual. Acreditando na interseção clara destes dois campos, não nos pouparemos a uma leitura diacrónica dos mesmos. Pretende-se que esta disciplina se assuma como um espaço de discussão aberta e igual, em que todas as opiniões serão bem-vindas (desde que respeitadas, claro). Propomos, ainda, a realização de aulas de campo e de atividades experimentais, por forma a complementar a teoria apresentada em aula.

# MUSICA E ARTES PLÁSTICAS – CRUZAMENTOS AO LONGO DA HISTÓRIA

pretende-se facultar um conhecimento panorâmico das principais correntes estilísticas, obras, artistas e géneros musicais da História da Música e da História da Arte.

Os temas previstos no programa serão acompanhados da audição/visualização e análise de obras musicais e plásticas, através da sua contextualização histórica e ideológica que será fundamentada pela apresentação e discussão de textos teóricos pertinentes.

Procurar-se-á, também, estabelecer uma relação com a programação cultural (concertos e exposições) da cidade do Porto, bem como do resto do país e do estrangeiro, sempre que for possível e pertinente para os temas estudados



# “Guerra Civil de Espanha e o regime de Salazar”

- ▶ Estruturas sociais, políticas e económicas de Espanha em 1873;
- ▶ Primeira República de Espanha – 1873-1874;
- ▶ Miguel Primo de Rivera, ação governativa de 1923-1930;
- ▶ Igreja católica espanhola: posição dominante na política e na educação;
- ▶ Proudhon, Marx, Mikhail Bakunine – confronto ideológico – consequências;
- ▶ Sanjurjo e o Pacto de San Sebastián;
- ▶ A segunda República de Espanha;
- ▶ Guerra Civil de Espanha 1936-1939 – atores principais, causas e consequências – prólogo Segunda Guerra Mundial;
- ▶ A Sociedade das Nações (SDN) e a internacionalização do conflito: Itália, Alemanha, Portugal, outros;
- ▶ Análise comparativa dos regimes de Franco e de Salazar

# HISTÓRIA POLITICA DE PORTUGAL CONTEMPORÂNEO

- Das invasões Francesas ao 28 de maio de 1926
- Influencias da revolução Francesa
- Vintismo em Portugal (Revolução de 1820, Constituição de 1822-Estudo comparado)
- Contrarrevolução absolutista
- Conflitualidade vivida em Portugal no decurso do séc. XIX
- Iberismo; Republicanismo
- Instrução Publica, Ciências e positivismo; arte e cultura
- As colónias Portuguesas
- Crise Politica de 1890 –Revolução republicana de 31/01/1891
- 5 de outubro de 1910
- Grande Guerra 1914/18
- O Sidonismo
- 28 de maio de 1926 –Nova ordem autoritária; Salazarismo e o Estado Novo

# HISTÓRIA de PORTUGAL (IIIª e IVª Dinastias)

- \*Crise de 1580: antecedentes e consequências
- \*O Tempo dos FILIPES de Espanha
- \* Os ventos da Restauração
- \*1640: a nova dinastia “Os BRAGANÇAS”
- \* Monarquias absolutistas e liberais
- \*Invasões Francesas e LIBERALISIMO
- \*Pronúcios republicanos
- \*Régicídio
- \* 1ª e 2ª Repúblicas
- \***1974: 3ª República** e fim do Colonialismo

# ANTIGUIDADE CLÁSSICA

## IDADE MÉDIA: ALTA e BAIXA

### 476 d.C. – 1453

476 d.C. - séculos XI/XII

\*Queda do Império Romano do Ocidente

\* Invasões Bárbaras. Novos reinos

\* Papel da Igreja Católica: crises

\*Feudalismo e Economia

\*Sociedade, Ciência e Tecnologia

\*Cruzadas

Arte: Românico e Gótico

# O PORTO MEDIEVAL, MODERNO e CONTEMPORÂNEO

- \*Antecedentes históricos: contexto medieval
- \*O Tempo das presúrias
- \*A Odem de Cluny e o Bispo D. Hugo
- \*A Sé do Porto e outros monumentos coevos
- \*Ruas e recantos; nomenclaturas
- \*O Porto de D. Miguel da Silva (Modernidade)
- \*Porto Contemporâneo: De Nasoni ao século XXI

# HISTÓRIA DO IRÃO E CULTURA PERSA

Irão ou antiga Pérsia, é um país com por volta de 10 mil anos de história e uma civilização antiga.

O Irão tem uma natureza muito bela e diversificada, com etnias e línguas diversas e com costumes muito interessantes. A gastronomia, música, geografia, artes e artesanatos e celebrações e festivais abrem uma porta para outro lado do mundo com cultura e história diferente.

- Conhecer geografia e diversidade
- Etnias e línguas
- História e língua persa
- Celebrações e festivais
- Música, instrumentos musicais e literatura
- Gastronomia
- Cientistas
- Aspectos interessantes da cultura
- Cinema
- Arquitetura
- Artesanais

# COMUNICAÇÃO EFICAZ

Comunicação eficaz é a capacidade de transmitir mensagens de forma clara e compreensível, de modo que seja recebida e compreendida pelo destinatário conforme a intenção do comunicador.

Mas muitas vezes surgem **barreiras** no caminho de comunicação que distorcem a mensagem e criam desentendimentos e frustração.

**Como pode melhorar a comunicação?**

É necessário, antes de mais, conhecer os elementos principais da mesma e as barreiras que podem surgir e modificar o significado das palavras. Barreiras como **Julgamento, Comparação ou Exigência**. Após este reconhecimento são fornecidas alternativas eficazes e construtivas como **observação e empatia**. Em conjunto com discussões e práticas da vida real, analisamos e aplicamos as ferramentas adquiridas.

**Programa:**

- O que é inteligência emocional e como esta conectado de comunicação eficaz
- Como o nosso cérebro percebe e analisa as informações que recebe do nosso redor
- Como construir hábitos positivos
- Comunicação e os seus elementos principais
- Barreiras de comunicação
- Como substituir as barreiras com comportamentos mais eficazes

# MINDFITNESS

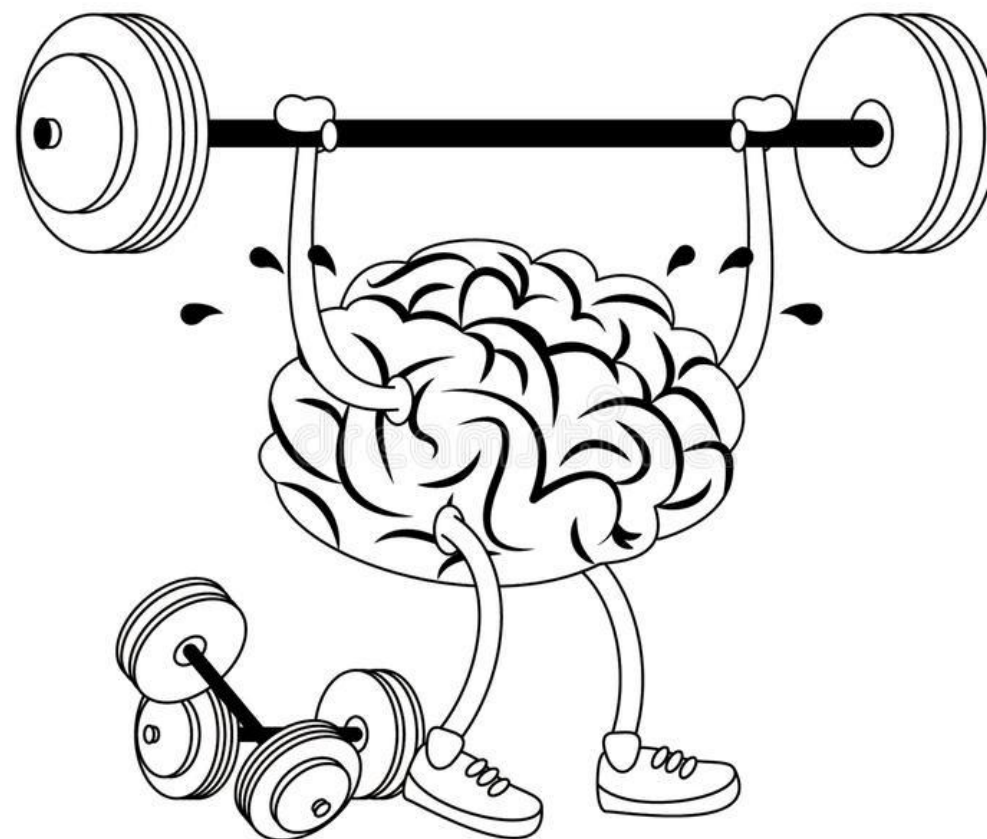
A estimulação cognitiva é uma das ferramentas mais importantes para potenciar o Envelhecimento Ativo, no sentido preventivo para poder estimular processos que adiem ou evitem o aparecimento de doenças do foro neurológico degenerativo da memória e de funções executivas, que são essenciais no desenvolvimento da vida no quotidiano. A disciplina pretende trabalhar através de exercícios práticos essas funções.

## Objetivos:

Proporcionar aos alunos ferramentas que potenciem a sua memória retrógrada e recente de forma permanente, através de exercícios práticos como jogos, palavras cruzadas e outros.

Proporcionar e estimular confiança nas suas próprias capacidades através de exercícios físicos de estimulação cognitiva.

Permitir o uso de tecnologias como meio de estimulação da memória, raciocínio lógico-matemático, flexibilidade, perceção e resolução de problemas.





# PSICOLOGIA

## OBJETIVOS DA DISCIPLINA:

Conhecer e compreender como funcionamos, como somos programados pela vida e pelas pessoas que nos envolvem.  
Despistar o que nos bloqueia, o que não nos deixa ser quem queremos ser.

Pretende-se aprender a desenvolver as nossas capacidades positivas e a lidar melhor com os retrocessos e as dificuldades da vida.



# ATELIER DE ARTES

Iniciação a várias artes decorativas:

*découpage*, pintura em vidro, tecido, *stencil*, técnica do mergulho, gesso...

## Metodologia

Os alunos escolhem os projeto que pretendem produzir. São apresentadas algumas possibilidades, mas os alunos podem trazer as suas próprias propostas.

Os projetos são individuais. Cada um leva o seu próprio tempo a conclui-los.

## Enquadramento

A expressão dramática é uma prática que põe em ação o desenvolvimento do indivíduo na sua totalidade, favorecendo, através de atividades lúdicas, o desenvolvimento de uma aprendizagem global (cognitiva, afetiva, sensorial, motora e estética).

# ATELIER DE ARTES



# CORDAS

**Instrumento – Guitarra e Cavaquinho | Unidade Didática: Música Tradicional Portuguesa**

## **Conteúdos e objetivos específicos**

- Afinações e Construções harmónicas simples
- Aspetos técnicos e postura
- Exploração técnica do instrumento, mão direita e mão esquerda
- Expressão e técnica de arpejado e dedilhado
- Escalas e exercícios de coordenação motora
- Leitura e interpretação de exercícios e peças tradicionais portuguesas
- Música de conjunto, interpretação e execução

# ASTRONOMIA E EXPLORAÇÃO ESPACIAL



- **Jornada Cósmica** : *vivemos numa época extraordinária – depois não diga que não foi avisado!*
- Todos os dias a Ciência revela mais peças do puzzle que constitui o Cosmos que nos rodeia e a quem de
- vemos a nossa própria existência. São também histórias com mais de 13,5 mil milhões de anos que, com
- a crescente evolução da tecnologia, permitem tornar visíveis os eventos, atores e atrizes que permitem
- compreender o passado, esclarecer o presente e vislumbrar o futuro.
- Galáxias, planetas, luas, buracos negros e tudo o que a exploração espacial significa também para o conforto e evolução da Humanidade. Propõem-se que todas as semanas sejam analisadas e comentadas revelações astronómicas que permitam compreender as noções mais básicas mas também excitantes da Astronomia!
- **Miguel Gonçalves** nasceu no Porto mas passou a sua infância e juventude em Castelo Branco, regressando à cidade Invicta para ingressar no curso de Física/Matemática Aplicada (ramo de Astronomia). Formador e comunicador de Ciência, trabalhou como monitor do planetário portátil do Planetário do Porto e em 1997 foi convidado para Coordenador Nacional da The Planetary Society, a maior agência espacial não governamental do Mundo, cargo que ocupou até Fevereiro de 2019. Trabalhou durante quase 10 anos no mundo editorial e livreiro. Participou no Protocolo Bilateral NASA/Portugal (1999), no 53<sup>rd</sup> IAF World Space Congress em Houston, EUA (selecionado pela Agência Espacial Europeia). Desde Fevereiro de 2020 que também integra o Conselho Consultivo do Instituto Geofísico da Faculdade de Ciências da UPorto. Apresenta a rubrica “A Última Fronteira” inserido no programa noticioso “Bom Dia Portugal”, da RTP1/3/África/Internacional e na televisão pública foi e é também comentador de Astronomia e Exploração Espacial do “Jornal 2” (RTP2) e do “24 Horas” (RTP3). Assinou durante 2 anos uma coluna no jornal i dedicado à Exploração Espacial e atualmente é cronista da revista “JN História”.

# INICIAÇÃO À ASTRONOMIA E À HISTÓRIA DA ASTRONÁUTICA

Astronomia na Antiguidade

Astronomia com Matemática elementar

Medição e medidas: S(istema)I(nternacional)

Astronomia da Antiguidade à Grécia Arcaica

Thales: concepções em Cosmologia; e em Matemática (proporcionalidade directa)

Anaximandro: concepções em Astrofísica e em Cosmologia

Astronomia da Grécia Arcaica à Clássica (da Anatólia ao Norte da Grécia)

Demócrito: concepções em Cosmologia; espaço e Átomos

Átomo na Química moderna

Breve interpretação de transformações:

o “eléctron”, constituinte dos átomos;

formação de átomos após-”Big Bang”

Núcleo atómico na Física moderna

próton(/nêutron)(s), partículas do núcleo;

breve interpretação de transformações;

formação de núcleo(/ns) após o ”Big Bang”.

Breve referência ao Modelo-padrão da Física

# TEATRO

São cada vez mais os estudos que apontam para os benefícios de fazer teatro, seja em que momento da nossa vida for. A expressão dramática é um importante instrumento para o desenvolvimento de competências intelectuais e sociais. Assente em metodologias colaborativas e de criação em comunidade, esperamos, neste grupo, passar aos formandos e às formandas conhecimento acerca das diversas técnicas e estéticas teatrais. Neste sentido, pretende-se que sejam capazes de intervir em todas as áreas da arte teatral, ganhando noções não apenas de interpretação, mas também de direção, dramaturgia, desenho de luz e de som, construção de cenografia e design de figurinos. Para além da criação de (pelo menos!) uma apresentação pública no final do ano letivo, propomos a realização de saídas de campo e, talvez, de workshops e masterclasses dedicadas módulos específicos do trabalho teatral.

Pilates é uma modalidade recente e completa. Surgiu no séc. XX e trabalha o corpo todo de uma forma equilibrada e adequada a todos.

# PILATES

## Benefícios:

- Aumenta a consciência corporal;
- Fortalece o abdominal e as costas;
- Melhora a postura;
- Ajuda no período de reabilitação;
- Melhora a respiração;
- Alivia as dores de costas e articulações;
- Alivia o stress;
- Previne lesões;
- Maior auto confiança;
- Melhora o equilíbrio e a coordenação.



**“Em dez sessões notarás diferença, em vinte conseguirás ver a diferença, em trinta o teu corpo terá mudado por completo.”**

**Pilates, 1939**



# GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO

## AULAS ASSISTIDAS COM MONITOR

Principais benefícios da ginástica de manutenção:

- ☒ Melhora a condição cardiorrespiratória;
- ☒ Aumento da força muscular;
- ☒ Melhora da flexibilidade;
- ☒ Melhora do equilíbrio;
- ☒ Diminui a gordura corporal;
- ☒ Aumenta a massa muscular;
- ☒ Promove a socialização;
- ☒ Melhora o humor;
- ☒ Ajuda manter a saúde cerebrovascular;
- ☒ Melhora a autoeficácia e a autoestima.



# YOGA

A prática de Yoga promove:

- Relaxamento – relaxar o corpo e a mente;
- Concentração – aprenda a concentrar-se;
- Postura – adote uma postura correta;
- Coordenação físico-motora;
- Respiração – aprenda a controlar a respiração.



## **HORÁRIO**

Clique [aqui](#) para aceder ao horário 2024/2025.

## **TABELA DE VALORES**

Clique [aqui](#) para aceder à tabela de valores 2024/2025.

## **REGULAMENTO**

Clique [aqui](#) para aceder ao regulamento 2024/2025.

# DATAS A RETER

**PERIODO LETIVO:** 16 DE SETEMBRO 2024 A 27 DE JUNHO 2025

**NATAL:** 20 DE DEZEMBRO A 5 DE JANEIRO

**CARNAVAL:** 03 A 09 DE MARÇO

**PÁSCOA:** 14 A 27 DE ABRIL

# OUTRAS INFORMAÇÕES

Para pagamento por transferência bancária pode utilizar os seguintes Ibens:

**Santander: PT50 0018 0000 0544 2145 0010 4**

**CGD: PT50 0035 0103 0003 2999 3305 2**

# OUTRAS INFORMAÇÕES

## INSCRIÇÃO/RENOVAÇÃO

A inscrição efetua-se através do preenchimento da ficha de inscrição [aqui](#). O valor da inscrição contempla o seguro e *kit* de inscrição e é obrigatório para efetivar a inscrição.

## MENSALIDADES

O pagamento da mensalidade deverá efetuar-se até ao dia 8 do mês a que diz respeito.

## DESISTÊNCIAS

A desistência tem de ser comunicada até ao dia 15 do mês anterior, mediante preenchimento de [impresso próprio](#) disponível nos Serviços Administrativos. A não comunicação dentro destes prazos obriga ao pagamento da respetiva mensalidade, tal como definido no [Regulamento Interno](#).

# CONTACTOS

Deverão ser privilegiados os contactos não presenciais nomeadamente:

**Contacto telefónico:** 228318210

**Email:** [secretaria@portoccd.org](mailto:secretaria@portoccd.org)

Ou [universidadesenior@portoccd.org](mailto:universidadesenior@portoccd.org)