



# PROGRAMA DE DISCIPLINAS 2025/26

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)

GRUPO A

# LÍNGUAS



## Alemão

Iniciação e continuação do estudo da língua alemã. Aprendizagem de gramática e vocabulário diversificado.



## Espanhol

Iniciação e continuação do estudo da língua espanhola. Aprendizagem de gramática e vocabulário diversificado.



## Francês

Iniciação e continuação do estudo da língua francesa, abordando temas como saudações, cumprimentos, família, amigos, gastronomia, viagens e muito mais.



## Inglês

Estudo da língua inglesa desde o nível mais básico ao mais avançado. Aprendizagem de gramática, vocabulário diversificado e aulas direcionadas à prática da conversação.



## Italiano

Estudo da língua e cultura italiana. Nível inicial, intermédio e avançado com estudo de gramática e exposição/debates.

# ATIVACÃO COGNITIVA

## Mind Fitness

Promover a estimulação cognitiva como ferramenta essencial para um envelhecimento ativo e saudável, através de exercícios práticos que fortalecem a memória, o raciocínio e outras funções executivas.



## Meditação e expressão artística

Ligação entre o bem-estar interior e a criatividade através de práticas simples de meditação guiada e exercícios de expressão plástica. Pretende-se explorar emoções, estimular a concentração e promover o equilíbrio entre a mente e a abordagem artística.



# HISTÓRIA

## História do Porto

### Porto moderno e contemporâneo

### Do renascimento à contemporaneidade

Temas de arte e pensamento contemporâneo

Música e artes plásticas ao longo da história

História contemporânea de Portugal

História de Portugal

História do mundo - séc. XX

Guerra civil de Espanha

Da história da astronáutica à astronomia

História das religiões

## História do Porto

Continuação do estudo do processo histórico portuense, com foco nos séculos XVII, XVIII, XIX e XX e abordagem de outros temas relativos à cidade, nomeadamente os arquitetos, escritores, judeus, britânicos e o Porto, brasileiros de Torna Viagem e personalidades portuenses.

## Porto moderno e contemporâneo

O porto moderno, barroco e contemporâneo.

## Do renascimento à contemporaneidade

Renascentismo, Maneirismo, Barroco, Neo-classicismo, Revivalismo e Contemporaneidade.



# HISTÓRIA

História do Porto

Porto moderno e contemporâneo

Do renascimento à contemporaneidade

**Temas de arte e pensamento contemporâneo**

**Música e artes plásticas ao longo da história**

História contemporânea de Portugal

História de Portugal

História do mundo - séc. XX

Guerra civil de Espanha

Da história da astronáutica à astronomia

História das religiões

## Temas de arte e pensamento contemporâneo

Estudo, de forma cronológica, das transformações que marcaram a transição do século XX para o XXI, nos planos cultural e intelectual. Em complementação, realização de aulas de campo e de atividades experimentais.

## Música e artes plásticas ao longo da história

Conhecimento panorâmico das principais correntes estilísticas, obras, artistas e géneros musicais da História da Música e da História da Arte. Os temas serão acompanhados da audição/visualização e análise de obras musicais e plásticas, através da sua contextualização histórica e ideológica. Compreensão da relação com a programação cultural (concertos e exposições) da cidade do Porto, bem como do resto do país e do estrangeiro.



# HISTÓRIA

História do Porto

Porto moderno e contemporâneo

Do renascimento à contemporaneidade

Temas de arte e pensamento contemporâneo

Música e artes plásticas ao longo da história

**História contemporânea de Portugal**

**História de Portugal**

**História do mundo - séc. XX**

Guerra civil de Espanha

Da história da astronáutica à astronomia

História das religiões

## História contemporânea de Portugal

Estudo dos grandes marcos históricos e políticos dos séculos XVIII a XX e abordagem de temas como: revolução francesa, independência do Brasil, 5 de outubro de 1910, entre outros.

## História de Portugal

Estudo da História de Portugal, de forma cronológica, com uma abordagem diferente da clássica.

## História do mundo - séc. XX

Estudo dos grandes momentos que marcaram o século e que determinaram a atualidade em que vivemos. Abordagem também .ao contexto geopolítico



# HISTÓRIA

História do Porto

Porto moderno e contemporâneo

Do renascimento à contemporaneidade

Temas de arte e pensamento contemporâneo

Música e artes plásticas ao longo da história

História contemporânea de Portugal

História de Portugal

História do mundo - séc. XX

**Guerra civil de Espanha**

**Da história da astronáutica à astronomia**

História das religiões

## Guerra civil de Espanha

Estudo das transformações políticas, sociais e ideológicas da Península Ibérica nos séculos XIX e XX. Foco na evolução da monarquia e das repúblicas em Espanha, nos conflitos internos e no impacto das guerras internacionais. Análise do confronto de ideologias de figuras como Salazar, Franco, Marx e Bakunine.

## Da história da astronáutica à astronomia

Proporcionar uma visão integrada da evolução do conhecimento e da tecnologia espacial, relacionando os feitos humanos no espaço com a compreensão científica do universo.



# HISTÓRIA

História do Porto

Porto moderno e contemporâneo

Do renascimento à contemporaneidade

Temas de arte e pensamento contemporâneo

Música e artes plásticas ao longo da história

História contemporânea de Portugal

História de Portugal

História do mundo - séc. XX

Guerra civil de Espanha

Da história da astronáutica à astronomia

**História das religiões**

## História das religiões

Estudo da pré-história e religiões primitivas, das civilizações do Crescente Fértil, do Judaísmo, Cristianismo, Islamismo, Hinduísmo, Budismo, Taoísmo, Xintuísmo e Espiritismo.



GRUPO B

# INFORMÁTICA

## Inicial

Introdução à informática, sistema operativo (bases), *Word*, dispositivos de armazenamento, correio eletrónico, Internet e *Google Chrome*.

## Básica

Sistema operativo (continuação), *Word* (continuação), *YouTube*, conhecer o seu *smartphone*, correio eletrónico (continuação), *Google Maps*, e dispositivos de armazenamento (continuação).

## Intermédia

*Internet*, dispositivos de armazenamento (continuação), *PowerPoint*, conhecer o seu *smartphone* (continuação), *Google Fotos*, *Google Drive* e *Google Arts & Culture*.

## Avançada

Abordagem sobre os mais recentes programas e aplicações.



GRUPO C

# DESENVOLVIMENTO PESSOAL

## Comunicação eficaz

Perceber como a inteligência emocional e a comunicação eficaz estão relacionadas e compreender como é que o nosso cérebro analisa as informações que recebe. Como construir hábitos positivos e quebrar as barreiras da comunicação.



## Psicologia social

Estudo de temas como: por que seguimos a maioria? O que nos leva a obedecer à autoridade? Como surgem os preconceitos? O que nos motiva a ajudar os outros?



## Inteligência emocional

Conhecer e compreender como funcionamos e como somos programados pela vida e pelas pessoas que nos envolvem. Pretende-se aprender a desenvolver as nossas capacidades positivas e a lidar melhor com os retrocessos e as dificuldades da vida.



# CULTURA

**Escrita criativa**

**Provérbios portugueses**

Poesia e expressão dramática

O Irão e a Cultura Persa

## Escrita criativa

Explorar técnicas e exercícios para desenvolver a imaginação, criar novas ideias e melhorar a expressão escrita. O objetivo é escrever de forma autêntica, criativa e envolvente e desenvolver a escrita técnica, melhorando o léxico gramatical.

## Provérbios portugueses

Explorar a cultura popular portuguesa e os seus ditados e promover a reflexão, o debate e a valorização cultural.



# CULTURA

Escrita criativa

Provérbios portugueses

**Poesia e expressão dramática**

**O Irão e a Cultura Persa**

## Poesia e expressão dramática

A partir da leitura e interpretação de poemas, os participantes exploram as emoções, o ritmo, a entoação e presença, dando vida às palavras e criando momentos únicos de partilha e representação.

## O Irão e a Cultura Persa

Conhecer a geografia e diversidade, as etnias e línguas, as celebrações e festivais, a música e instrumentos, a literatura, a gastronomia, os cientistas, cinema, arquitetura, artesanato, entre outros temas.



ARTES

# ARTES

## Curso de desenho artístico

Usar o desenho como instrumento de conhecimento e interrogação e desenvolver próprias formas de expressão. Conhecer os conceitos estruturais da comunicação visual e explorar diferentes tipos de materiais, instrumentos e processos.



## Aquarela para iniciantes

Introdução técnica à pintura com tintas aquosas, abordando os princípios essenciais de cor, forma e composição. Desenvolvimento de competências básicas de manuseamento dos materiais e aplicação da técnica, promovendo a autonomia e a expressão visual.



## Teatro

Abordagem sobre as diversas técnicas e estéticas teatrais e estudo da interpretação, direção, dramaturgia, desenho de luz e de som, construção de cenografia e *design* de figurinos. Criação de apresentação pública no fim do ano letivo.



## Cordas

Aprendizagem de guitarra e cavaquinho e abordagem de temas como: afinações e construções harmónicas simples; aspetos técnicos e postura; exploração técnica do instrumento; expressão e técnica de arpejado e dedilhado; escalas e exercícios de coordenação motora; e muito mais.



# DESPORTO E DANÇA

3

# DESPORTO E DANÇAS

## Pilates

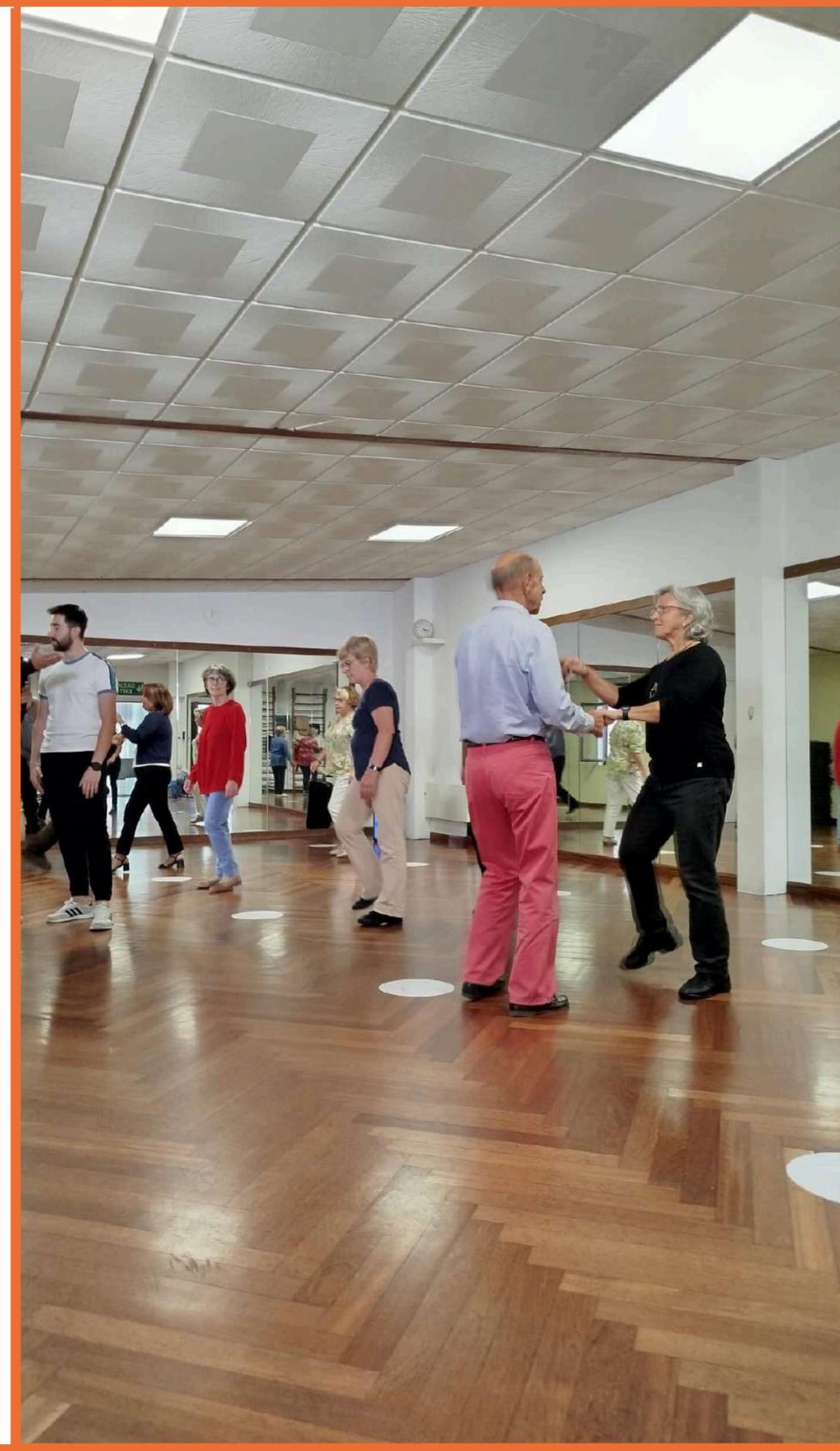
Desenvolvimento da força, postura e consciência corporal através de exercícios controlados e precisos, focados no fortalecimento dos músculos profundos, na melhoria do equilíbrio e na correção postural.

## Yoga

Foca a harmonia entre o corpo e a mente, promovendo a flexibilidade, a respiração consciente e o relaxamento profundo.

## Danças latinas e de salão

Aulas em que se promove a energia, o ritmo e a expressão corporal através de estilos vibrantes. Os alunos exploram movimentos dinâmicos, coordenação e interação social.



SAÍDAS PELO PORTO



# TOPONÍMIA

Visitas quinzenais pelas ruas e avenidas da cidade do Porto, explorando a história e origem dos seus nomes. As visitas serão alternadas com aulas quinzenais em sala de aula, para consolidação dos conceitos aprendidos.

# (RE)DESCOBRIR O PORTO

(Re)descobrir o Porto através de visitas guiadas conduzidas pelo historiador Joel Cleto. Em cada sessão, explora-se um novo recanto do Porto, desvendando curiosidades, histórias e patrimónios menos conhecidos.



# **PACKS DE DISCIPLINAS**

# PACKS DAS DISCIPLINAS

Para aceder à tabela de preços completa 2025/26 clique [aqui](#).



## PACK A+B+C (65€)

Frequência de uma disciplina do **grupo A** (línguas, ativação cognitiva ou história) + disciplina do **grupo B** (informática) + disciplina do **grupo C** (desenvolvimento pessoal ou cultura).

## PACK 2A+C (60€)

Frequência de **duas** disciplinas do **grupo A** (línguas, ativação cognitiva ou história) + disciplina do **grupo C** (desenvolvimento pessoal ou cultura).

## PACK 3A (69€)

Frequência de **três** disciplinas do **grupo A** (línguas, ativação cognitiva ou história).

## PACK 2A+ARTES (69€)

Frequência de **duas** disciplinas do **grupo A** (línguas, ativação cognitiva ou história) + disciplina de **Artes**.

**DATAS  
IMPORTANTES**

# DATAS A RETER:

**Início do ano letivo:** 15 setembro 2025

**Férias de Natal:** 22 dezembro 2025 - 2 janeiro 2026

**Férias de Carnaval:** 16 fevereiro 2026 - 20 fevereiro 2026

**Férias da Páscoa:** 31 março 2026 - 6 abril 2026

**Fim do ano letivo:** 26 junho 2026



**INFORMAÇÕES  
IMPORTANTES**

## 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. Para pagamento por transferência bancária pode utilizar o seguinte IBAN: PT50 0018 0000 0544 2145 0010 4.

## 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 (clique [aqui](#) para ver o regulamento).

## Horários

Clique [aqui](#) para aceder ao horário 2025/26.

