



CADERNO PROGRAMA DISCIPLINAS

UAS 2026-2027

ÁREA: ARTE E ATIVIDADE FÍSICA (12 disciplinas)

Nome da Disciplina: **Arte em Papel (Filigrana)**

Nome do(a) Professor(a): João Amorim

SÚMULA:

Na disciplina de Arte em Papel é proposto aos lecionados, que através de métodos, técnicas e referências, transmitidas pelo docente, se crie um ambiente produtivo e de intercomunicação, que proporcione novas aprendizagens, experiências e perspectivas sobre o olhar no Papel, material protagonista nesta disciplina. Tendo em conta, que o *Quilling*, técnica com origens na Europa da Idade Média, se encontra em vias de extinção, o propósito e âmbito desta cadeira, será preservar e reconhecer a sua importância, no panorama cultural. A componente prática será quase exclusiva e os seus benefícios serão de extrema relevância, tais como: pensamento artístico e estético, mas também de promoção de uma melhor motricidade física e capacidade imaginativa e criativa. O *Quilling* cria-se a partir, da minuciosidade, da relação com o tempo e com a paciência, por isso, acredita e entende-se que esta técnica de trabalho com o Papel é um desafio, que pode invocar sentimentos de satisfação e realização pessoais, inerentes à condição humana. O Prof. João Amorim considera que carrega em si uma relação afetiva com o *Quilling* e, por esta razão, possui o desejo e a vontade de o transmitir.

Nome da Disciplina: **Artes Plásticas e Visuais**

Nome do(a) Professor(a): António Sales

SÚMULA:

Descubra o Artista que há em si...

Nesta abordagem ao Universo da Desenho e Pintura, o aluno irá descobrir e desenvolver diferentes técnicas/materiais e suportes... para representar expressiva e pessoalmente o mundo (interno e externo) em que vivemos. Será sempre dada uma contextualização Histórica (História da Arte) para enquadrar cada uma das aprendizagens com recurso a exercícios académicos para a exploração dos mesmos. A Criatividade será uma condição permanente! Venha descobrir o Picasso que há em si!

Nome da Disciplina: **Bordados e Rendas**

Nome do(a) Professor(a): Maria da Paz Ribeiro

SÚMULA:

Aprender a bordar à mão (pontos tradicionais) e crochet. Os materiais terão de ser adquiridos pelos(as) próprios(as) alunos(as).

Nome da Disciplina: **Cavaquinhos e Outros Instrumentos Tradicionais**

Nome do(a) Professor(a): Davide Rodrigues

SÚMULA:

Aprendizagem da utilização do instrumento cavaquinhos e outros tradicionais. As aulas são acompanhadas por músicas tradicionais portuguesas cantadas pelos alunos. Para frequentar as aulas é necessário adquirir o instrumento.

Nome da Disciplina: **Costura**

Nome do(a) Professor(a): Teresa Balbi

SÚMULA:

Aprendizagem de pequenos arranjos (que trazem de casa) a criação de peças por inteiro. Projeto: desfile de moda no final do ano letivo com apresentação de todos os trabalhos dos(as) alunos(as) realizados. A sala de aula dispõe de 4 máquinas de costura e uma de corte e cose. Os(as) alunos(as) tem de trazer o seu próprio kit (tesoura, dedal, agulhas, linhas e tecidos).

Nome da Disciplina: **Danças de Salão e Danças Sociais**

Nome do(a) Professor(a): António Sales

SÚMULA:

As Danças Sociais e de Salão proporcionam o realinhamento do nosso equilíbrio Corpo e Mente, permitindo uma maior saúde e bem-estar a todos os níveis desde o pessoal ao social. O importante não é apenas “a técnica, “mas sim a aprender a conhecer melhor o nosso corpo do interior para o exterior e vice-versa. É uma reaprendizagem de uma das primeiras atividades que fizemos em crianças ... ainda sem os” filtros” da Sociedade. Da sedução do Tango e da Rumba, da Alegria do Cha Cha Cha, Mambo, Jive, Samba e Quickstep, da teatralidade do Pasodoble, à classe e elegância das Valsas (Vienense e Inglesa) e do Slowfox, entre tantas outras...tantos benefícios numa só atividade.

Venha experimentar este processo milenar de autoconhecimento e libertação!

Nome da Disciplina: **Eco-Reciclagem nas Artes Decorativas**

Nome do(a) Professor(a): Mita Nunes

SÚMULA:

Aprendizagem de construção de artigos de arte decorativa a partir do aproveitamento de materiais de uso doméstico que são reciclados para esse fim.

Nome da Disciplina: Encadernação

Nome do(a) Professor(a): João Amorim

SÚMULA:

Os objetivos desta disciplina englobam: contextualização/enquadramento teórico da história do Livro; conhecer as partes que constituem um livro; construir uma capa de livro; aprender técnicas de costura dos cadernos (livros/blocos); e visita a uma Gráfica (a confirmar).

Nome da Disciplina: Futebol a Andar

Nome do(a) Professor(a): José Rosário

SÚMULA:

Futebol a Andar é uma modalidade que nasceu em Inglaterra e pretende promover a atividade física e o convívio entre todos os participantes. É uma atividade que não necessita de experiência anterior para a sua prática, permitindo a participação de praticantes de todos os níveis, tanto técnico, como físico, homens e mulheres. As principais características desta modalidade são a restrição da corrida e a inexistência de contacto físico, permitindo assim, um conjunto de benefícios diretos para a saúde e a possibilidade de bons momentos de alegria e boa disposição.

Nome da Disciplina: Ginástica Sénior

Nome do(a) Professor(a): Sérgio Reis

SÚMULA:

Promoção da manutenção e melhoria das capacidades funcionais do sénior tais como, a força, a resistência, o equilíbrio, a postura, a agilidade, a propriocepção (reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação) e a mobilidade. Pretende-se ainda melhorar a condição de saúde (doenças cardiovasculares, colesterol e diabetes) prevenir as quedas, aumentar a mobilidade e promover o relaxamento.

É realizado um treino completo, diversificado e que utiliza materiais variados como pesos, elásticos, entre outros com vista o enriquecimento e melhoria da condição física do sénior.

Nome da Disciplina: Teatro

Nome do(a) Professor(a): Ana Sousa e David Correia (Companhia Gato Escaldado)

SÚMULA:

O programa das aulas de Teatro inclui:

- Construção da personagem
- Dicção
- Projeção da voz
- Noção de espaço e corpo
- Interpretação de textos
- Dinâmicas de grupo

Nome da Disciplina: **Yoga**

Nome do(a) Professor(a): Maria do Carmo Campigoto

SÚMULA:

O kundalini yoga é uma disciplina de elevação pessoal, um caminho simples e eficaz para manter o corpo ativo num diálogo consigo próprio, visando uma vida com mais qualidade. Praticar kundalini yoga regularmente é um investimento em saúde integral. A tecnologia do kundalini yoga foi trazida da Índia para o Ocidente na década de 1960 por Yogi Bajan.

Rejuvenescimento corporal:

- Previne o envelhecimento precoce e mantém o corpo ativo.
- Melhoria física: Aumenta a flexibilidade, o fortalecimento muscular, a coordenação e a mobilidade.
- Equilíbrio emocional: Harmoniza pensamentos e sentimentos, promovendo clareza mental.
- Energia vital: Estimula o fluxo energético do corpo, essencial para a saúde e o bem-estar.
- Conexão espiritual: Integra corpo, mente e espírito com o "Eu superior".

Organização da aula de Kundalini Yoga (75 minutos)

- Mudras (gestos com as mãos) – elevação o foco e da concentração.
- Mantras (correntes de som) – conexão com o poder criativo Divino, com a luz e sabedoria divina, modifica o estado de consciência.
- Pranayamas (respiração) – aumento da energia vital (prana).
- Assanas (posições) – exercícios de aquecimento.
- Kriya (ação completa) – fortalecimento e revitalização muscular. Desbloqueio de tensões crônicas para liberação energética.
- Bhandas (travas de energia) – contrações para deslocamento energético.
- Relaxamento – integração de toda a energia movimentada durante a prática.
- Meditação – limpeza de padrões negativos e desenvolvimento de corpos sutis.
- Prece Universal – vibração amorosa ao planeta.
- Mantra de Saudação – Encerramento.

ÁREA: CIÊNCIAS HUMANAS, SOCIAIS E DA VIDA (11 disciplinas)

Nome da Disciplina: **ABC da Economia**

Nome do(a) Professor(a): Manuel Alves Pinto

SÚMULA:

- O que é a economia?
- O que é a moeda?
- O que é isso das “finanças”?
- Por que confundimos “economia” com “finanças”?
- Produtos e serviços
- Estudo dos “fluxos globais” da “economia política”
- O que é a “economia política”?
- Estudo dos “fluxos particulares” da “empresa”
- O que é uma “empresa”?
- Circuito económico primário
- A importância da política na atividade económica
- Esquema-síntese do funcionamento da economia
- Circuito económico total
- Sistemas de funcionamento da economia
- Características de cada um dos sistemas
- Relação entre necessidades e atividade económica
- O que é o “Estado”?
- É concebível uma sociedade sem “Estado”?
- O que é o “mercado”?
- Mercado e “relações de troca”
- O que é a “oferta”?
- O que é a “procura”?
- O confronto entre “oferta” e “procura”
- “Escassez” e “abundância”
- Porque é que a “procura” determina a “oferta”?
- A importância da noção de “sistema”
- Estudo da “empresa” enquanto tríplice realidade
- Caracterização das “sociedades modernas”
- O que é a “Gestão”?
- Os atributos exigidos a um bom gestor
- As ideias-nucleares que devem nortear um bom gestor
- O que um bom gestor não deve ser
- O que é a “produtividade”?
- Os elementos constitutivos de uma “empresa”
- O estudo destes elementos
- Funções da empresa
- A empresa e o “meio envolvente”
- As forças que condicionam a atividade empresarial
- O que é o “poder”?
- O poder e a atividade empresarial

- As hierarquias do poder
- O que são “fatores de produção”?
- O que é o “capital”?
- “Capital” e “trabalho”
- O que é o “juro”?
- O que é um “investimento”?
- O que é a “mais-valia”?
- O conceito de “valor”
- Valor e “economia”
- O que é o “valor-acrescentado”?
- O que é o “marketing”?
- O que é, e para que se faz, a “segmentação do mercado”?
- O que é o “dinheiro”?
- Por que pagamos “impostos”?
- A importância da ideia de “conhecimento”
- O que é a “interdependência”?
- A criação de riqueza
- A distribuição da riqueza: o maior problema de qualquer sistema político-económico
- A relação entre “conhecimento” e “criação de riqueza”
- O que é o “prejuízo”?
- O que é a “inflação”?
- O que são os “custos”?
- O que é a “despesa”?
- O que são os “benefícios”?
- O que é o “lucro”?
- A gestão e a “ética” nas relações económicas
- Por que motivos tem a “gestão” de ser inteligente?
- Façamos de “contabilidade”
- Por que deve ser “rigoroso” o “controlo das contas”?
- Instrumentos indispensáveis a uma “gestão saudável”
- O âmbito atribuído à “contabilidade” empresarial
- Zonas “interna” e “externa”
- Contabilidades “geral” e “analítica”
- Fluxos decorrentes da atividade empresarial
- Património
- “Ativo”, “Passivo” e “Situação Líquida”
- “Inventário”
- Noções de “Custo” e “Despesa” de um bem/serviço
- Noções de “Despesa” e “Receita”
- O “Balanço”
- A “Conta” e sua representação gráfica
- “Débito” e “Crédito”
- Administrador judicial
- Agente comercial
- Agiotagem

- Análise “custos/proveitos”
- Atomicidade
- Autogestão
- Autonomia financeira
- Aval
- Aviso
- Balança Comercial
- Balança de Bens e Serviços
- Balança de Pagamentos
- Balança de Transações Correntes
- Balancete
- Banco Central
- Banco de Dados
- Banco Europeu de Investimentos
- Bimetalismo
- Bolsa de Comércio
- Bolsa de Valores
- Cadeia de valor
- Capacidade de endividamento
- Capital
- Capitalismo
- Capital financeiro
- Capital fixo
- Capital monetário
- Capital social
- Cash flow
- Classe social
- Cogestão
- Commonweal

Nome da Disciplina: **Astronomia**

Nome do(a) Professor(a): Rute Taveira

SÚMULA:

Pretende-se, como objetivo principal desta disciplina, introduzir os conceitos fundamentais de astronomia e cosmologia. Proporcionar uma compreensão básica dos principais temas e conceitos na área da astronomia e cosmologia, nomeadamente o nosso sistema solar, a via láctea e outras galáxias, observações do universo, vida no universo, entre outros. Também despertar o interesse e a curiosidade científica, estimular a curiosidade e o interesse pelo estudo do universo e dos fenómenos astronómicos. Desenvolver habilidades de observação e análise astronómica para explorar e analisar o céu noturno, facilmente a “olho nu”. Como objetivo mais específico pretende-se que fiquem a conhecer a história da astronomia desde as antigas civilizações até aos tempos modernos. Familiarizar-se com a esfera celeste e aprender sobre as coordenadas celestes e os movimentos aparentes dos corpos celestes. Conhecer o Sistema Solar e entender os movimentos celestes. Compreender os fenómenos de rotação e translação da Terra, eclipses e

estações do ano. Conhecer a vida das estrelas e compreender a sua formação, evolução e morte.

Nome da Disciplina: Caminhar – Novo Ciclo e Bem-Estar **NOVA DISCIPLINA**

Nome do(a) Professor(a): Paula Lourenço

SÚMULA:

Caminhar – Novo ciclo e Bem-estar é um projeto de desenvolvimento pessoal que tem como objetivo encontrar equilíbrio emocional, foco e qualidade de vida nesta etapa da nossa existência. Através de técnicas de hipnose, Coaching e Meditação, são disponibilizadas ferramentas práticas para fortalecer a resiliência, encontrar novos significados e caminhos de forma a enfrentar os desafios deste ciclo de vida com maior confiança e o projeto incentiva o autoconhecimento, a aceitação e o bem-estar, apoiando cada pessoa na construção de um percurso com olhar diferente para a vida com mais tranquilidade.

Nome da Disciplina: Ciências da Terra

Nome do(a) Professor(a): Beatriz Marques

SÚMULA:

Temas a abordar: Minerais e Rochas; Importância dos Minerais no Desenvolvimento Tecnológico; Constituição interna da Terra (sismos e gravimetria); Deriva dos Continentes e Expansão dos Oceanos; Evolução Paleogeográfica e Tectónica dos Continentes; Evolução Geológica dos Seres Vivos (origem da vida, evolução e fósseis); Geologia e Hidrotermalismo; e Desastres Naturais.

Nome da Disciplina: Direito e Cidadania

Nome do(a) Professor(a): Sandra Ribeiro

SÚMULA:

Objetivo geral: Promover a compreensão crítica do Direito e da Cidadania, articulando história, conceitos jurídicos fundamentais, atualidade legislativa e participação democrática.

Módulo I — As Origens do Direito e da Cidadania (Sessões 1 a 3)

- O que é o Direito? De onde vem?
 - Costumes e justiça nas civilizações antigas
 - Roma: o legado do Direito Romano
 - O nascimento do Estado moderno
- A História da Cidadania
 - Cidadania na Grécia e Roma
 - Cidadania na Idade Moderna (Revoluções Francesa e Americana)
 - O conceito de cidadania: social, política, civil (Marshall)
- Direito e cidadania em Portugal
 - Constituição de 1822 até à Constituição de 1976
 - Evolução dos direitos fundamentais em Portugal de 1976 até aos nossos dias

Módulo II — Introdução ao Estudo do Direito (Sessões 4 a 6)

- Fontes do Direito e organização jurídica
 - Constituição, leis, regulamentos, jurisprudência
 - O sistema jurídico português

- Ramos do Direito
 - Direito público vs. privado (noções simples de constitucional, penal, civil, administrativo, laboral)
- A Justiça em Portugal
 - Tribunais e Ministério Público
 - Como se acede à justiça?

Módulo III — Cidadania em Debate (Sessões 7 a 9)

- O que é ser cidadão/cidadã hoje?
 - Direitos e deveres
 - Cidadania ativa e participativa
 - Desigualdades persistentes e novas desigualdades (género, idade, origem, estatuto económico, etc.)
- Recuos e avanços na cidadania
 - Exemplos históricos e atuais (e.g. direito de voto, direitos das mulheres, minorias)
 - *Fake news*, desinformação *on-line* e propagação de discursos de ódio em plataformas digitais como ameaças à cidadania
- A cidadania global
 - Noções de Direitos Humanos
 - A ONU e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

Módulo IV — Direito Internacional e Atualidade (Sessões 10 a 11)

- Direito Internacional: como funciona?
 - Tratados, convenções, tribunais internacionais
 - UE, ONU, CEDH (linguagem clara e com exemplos)
- Atualidade legislativa
 - O direito produzido pela UE?
 - Exemplos de legislação recente (igualdade, ambiente, saúde)

Módulo V – Direito Constitucional e Ciência Política (Sessão 12)

- A lei fundamental
- Órgãos de soberania
- Separação de poderes (de Montesquieu à atualidade)
- O papel do/a cidadão/ã na defesa da democracia

Sessões Finais — Debate e Participação (Sessões 13 e 14)

- Análise de projetos e propostas de lei em discussão na Assembleia da República
- Debate temático com base na atualidade
 - Ex.: Direito à habitação, proteção social, violência doméstica, ambiente, outros temas

De referir que a previsão de sessões é exemplificativa e as matérias serão dadas ao ritmo que for determinado pela turma.

Nome da Disciplina: Filosofia Criativa e Comparada **NOVA DISCIPLINA**

Nome do(a) Professor(a): Ana Cristina Alves

SÚMULA:

A disciplina de *Filosofia Criativa Comparada*, sexta edição de cursos na Universidade Alcântara Sénior, volta a decorrer na Universidade Alcântara Sénior, após a experiência do ano letivo de 2025/2026 no Centro Científico e Cultural de Macau (CCCM), integrado no projeto de voluntariado do CCCM para o ano letivo de 2026/2027. A disciplina a iniciar em outubro de 2026, tem o objetivo desenvolver a filosofia individual de cada participante a partir do estudo de filosofias ocidentais antigas, tais como a grega, e orientais, como a chinesa e contemporâneas, por exemplo, as francesas, americana, chinesa e sul coreana. Serão abordados princípios, valores e conceitos existenciais que permitirão manifestar os princípios filosóficos pelos quais os estudantes se orientam, com base nas seguintes interrogações:

- O que é a Filosofia?
- O que é a Filosofia para orientais e ocidentais?
- O que é um modo de vida?
- Quais os valores que podem orientar a existência?
- O que é viver bem?
- Como se deve agir?
- O que se pode esperar?
- Qual é a sua filosofia de vida?

Nome da Disciplina: Jornalismo e Cidadania

Nome do(a) Professor(a): José Carlos Costa

SÚMULA:

Numa sociedade democrática o cidadão é alguém que tem direitos. Numa sociedade livre e democrática a Cidadania constrói-se. Cito, de memória, Mário Soares.

A nossa sociedade atravessa uma fase difícil, de grande turbulência.

Embora os cidadãos se possam exprimir de forma livre sobre a política e os políticos, os Governos e as alternativas, a Justiça, a corrupção, as ameaças à sociedade democrática são grandes e assimétricas.

O racismo, a discriminação de género, o preconceito, a censura, a desinformação e a mentira, o autoritarismo são algumas dessas ameaças.

Os cidadãos têm o direito a serem informados de forma isenta, objetiva, rigorosa, com verdade e independência. Esse deve ser o papel do Jornalismo: filtrar a informação que lhe chega de forma célere e em grande quantidade, para poder informar os cidadãos com isenção e rigor.

Na disciplina de Jornalismo e Cidadania é isso que tentamos perceber, decodificar, discutir e polemizar.

Para que possamos dizer que sabemos quais são os nossos deveres e os nossos direitos.

De modo a que cresçamos como cidadãos de uma sociedade livre, saudável e democrática onde o autoritarismo e a mentira não tenham lugar.

Nome da Disciplina: Mais Saber, Mais Saúde

Nome do(a) Professor(a): Ana Campos e Viviana Tavares

SÚMULA:

Esta disciplina tem como objetivo proporcionar conhecimentos sobre o corpo humano ao longo das diferentes fases da vida, na saúde e na doença, que permitam ao indivíduo participar ativamente na promoção e proteção da sua própria saúde. Os princípios orientadores pelos quais nos regemos são: A saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida. A saúde é um conceito positivo. As pessoas e as populações são o principal recurso de saúde; pelo que devem ser apoiadas e capacitadas para se manterem saudáveis. Nesta disciplina pretende-se proporcionar conhecimentos que permitam aos alunos, enquanto cidadãos e consumidores de bens e de serviços de saúde, serem parceiros ativos dos profissionais de saúde (médicos, farmacêuticos e enfermeiros) nos processos de decisão relativos à sua saúde e bem-estar. Os temas a abordar nas aulas serão selecionados pelos próprios alunos de acordo com os seus interesses e necessidades.

Nome da Disciplina: Ciência do Desconhecido

Nome do(a) Professor(a): Rute Taveira

SÚMULA:

Nesta disciplina iremos abordar os conceitos fundamentais da Física Quântica e as novidades desta mesma ciência. Iremos analisar relatos e investigações sobre fenómenos estranhos e OVNIS, refletindo sobre a linha que separa a ciência, especulação e imaginação e saber qual é o ponto de vista sobre estes temas das Agências Espaciais (NASA e ESA). A disciplina dará, igualmente, destaque às mais recentes descobertas e novidades da Astronomia e novidades científicas. Além de abordar estes conceitos e temas, também haverá espaço para debates. As aulas terão recurso a imagens, vídeos, leitura de artigos de notícias e outros materiais. Mais do que transmitir conhecimento ou informação, pretende-se com esta disciplina estimular a curiosidade, a reflexão crítica, o diálogo e a reflexão crítica entre o conhecido e o desconhecido, entre a ciência e o mistério, promovendo um espaço de diálogo e aprendizagem partilhada.

Nome do Curso: Programa Educação para a Paz – Autoconhecimento

Nome do(a) Professor(a): João Frade

SÚMULA:

Ajudar os participantes a explorar os seus próprios recursos interiores, ferramentas inatas de vida, tais como a força interior, a capacidade de escolha, a esperança e a compreender a possibilidade de paz pessoal. Os cursos do PEP são personalizados, interativos e independentes de qualquer filosofia, ou crença. O conteúdo de cada tema é baseado em excertos de palestras internacionais de Prem Rawat. Este curso realiza-se em parceria com a Interviver – Associação para a Promoção da Saúde, Bem-estar e da Paz. O programa tem sido aplicado, com sucesso, em Portugal, em outras universidades seniores e noutros contextos educacionais e sociais.

Nome da Disciplina: **Psicologia Clínica e Social Grupo I e II**

Nome do(a) Professor(a): Fernando Rocha

SÚMULA:

Explicação e resolução de problemas sociais e clínicos á luz da Psicologia. Passagem de filmes e análise dos mesmos através da Psicologia.

ÁREA: HISTÓRIA E PATRIMÓNIO (6 disciplinas)

Nome da Disciplina: **Histórias das Artes e Humanidades**

Nome do(a) Professor(a): Maria João Ortigão de Oliveira

SÚMULA:

O programa da disciplina 'Artes e Humanidades' divide-se em 6 grandes blocos, que de forma diacrónica, contemplam alguns dos períodos mais relevantes da história da cultura do ocidente. São eles:

- Arte e Mito
- Arte e Sagrado
- Arte e Poder
- Arte e Jogo
- Arte e Sociedade
- Arte e Expressão

Estes blocos estão associados a temáticas, que bem que remetendo a um tempo específico, têm a maior atualidade, permitindo conexões óbvias com as preocupações que o nosso mundo enfrenta.

Nome da Disciplina: **História das Religiões**

Nome do(a) Professor(a): João Sanches

SÚMULA:

Divulgação das diversas religiões existentes, desde as mais antigas às mais atuais e tudo o que estiver relacionado com as mesmas.

Nome da Disciplina: **Histórias de Portugal**

Nome do(a) Professor(a): Ernesto José Nazaré Alves Jana

SÚMULA:

Esta disciplina era aguardada há algum tempo pelos alunos da UAS. Não foi difícil propor ficar a reger esta cadeira e proceder à fusão de As Ordens Militares na Construção Europeia. Se é verdade que as Ordens Militares foram essenciais na consolidação e ordenamento do que é hoje o Estado Português, também não é menos verdade que temos um enorme conjunto de factos, acontecimentos, instituições e até pessoas singulares que alteraram o rumo dos acontecimentos deste território em que hoje vivemos.

É fatal começarmos pelo início da vivência das populações neste território, embora exista sempre o desejo de dar saltos temporais, ora avançando ora recuando no tempo. Este desejo de quando em vez é concretizável, mas o programa deverá ser, na sua essência, convencional.

PROGRAMA

1. Os primeiros povos – da pré-história ao povoamento
 - a. O sepultamento dolmens e tholos
 - b. As gravuras rupestres e as pinturas rupestres
 - c. Menires simples, fálicos e os alinhamentos
 - d. A singularidade do ocidente peninsular: Tartessos
2. A Idade do Bronze

- a. A chegada dos Fenícios e algumas inovações
- b. O aparecimento dos Gregos
- 3. A Idade do Ferro
 - a. Os povoados do litoral e influência mediterrânica.
 - b. A zona norte e central com Túrdulos e Celtas (entre outros)
 - c. A cultura castreja a norte de Portugal.
- 4. A chegada de Roma
 - a. A causa remota da sua chegada: guerra com os fenícios
 - b. A ocupação efetiva do território
 - c. As resistências de Viriato e Sertório
 - d. A Mitologia romana e greco-romana
 - e. Artes (pintura, mosaico, arquitetura e escultura)
 - f. Autonomia das províncias como forma de ainda manter o poder
 - g. A chegada do priscilianismo e do cristianismo
- 5. Os chamados povos bárbaros
 - a. Suevos, Alanos
 - b. A força visigótica – da unificação do território à sua desagregação.
- 6. O mundo medieval ou Baixa Idade Média
 - a. Entre os velhos cultos à Deusa-Mãe e o cristianismo
 - b. O cristianismo a absorver os velhos cultos como a deusa celta Brígida. O poder clerical.
 - c. A passagem do poder para quem domina as armas.
 - d. Uma sociedade fica cada vez mais ruralizada.
- 7. A presença visigótica em Portugal e Espanha
 - a. Do reino suevo até 570 à imposição visigótica de Leovigildo.
 - b. O fortalecimento político visigodo
 - c. A queda do poder visigótico
- 8. O Al-Andaluz
 - a. A chegada dos muçulmanos ao território nacional.
 - b. Língua, cultura, arquitetura e agricultura
 - c. As cidades; urbanismo; a medina; a alcáçova.
 - d. Cronistas e poetas árabes
- 9. A força das Astúrias e de leão em toda a Península Ibérica
 - a. “O início” do chamado repovoamento
 - b. As transformações do século XI
 - c. Reforma “eclesial” na Península
 - d. As reformas cluniacenses e gregorianas
 - e. Um novo “caminho medieval”: Santiago de Compostela
 - f. Guerra nos reinos cristãos
- 10. O surgimento da unificação política e conquista de autonomia
 - a. As condições até 1139
 - b. Do Condado Portucalense à monarquia portuguesa
 - c. Tempos difíceis entre 1139 e 1190
 - d. Uma crise entre Castela e as taifas (1190-1250)
 - e. Formas organizativas da sociedade: entre o feudalismo e os concelhos.
 - f. Implantação e crescente poder das ordens militares
- 11. A crescente unificação do País

- a. As estruturas políticas.
 - b. A administração cada vez mais centralizada
 - c. Economia e finanças
 - d. A representação da monarquia
 - e. Equilíbrios sociais e o equilíbrio dos vários poderes
 - f. O surgimento das misericórdias
 - g. Meio rural versus indústria naval e correlativa
12. Os ventos de mudança
- a. O preservar da memória: cronistas e crónicas
 - b. O humanismo e o renovar da cultura e dos respetivos agentes culturais
 - c. Do gótico ao manuelino. As grandes construções: Mosteiro dos Jerónimos e Convento de Cristo
 - d. O Renascimento
13. A época dos Filipes
- a. A monarquia sebástica
 - b. Um reinado de transição: cardeal D. Henrique e as posições dúbias do monarca
 - c. A questão dinástica. Os vários candidatos e as manobras de bastidores
 - d. O candidato vencedor: Filipe II
14. O Antigo Regime
- a. A centralização dos poderes: do Erário Régio à Mesa da Consciência e Ordens
 - b. O poder visto como sendo apenas um.
 - c. Concelhos: o municipalismo e as elites dos concelhos
 - d. Poder senhorial e a aristocracia da corte dos “Braganças”
 - e. A rede clientelar existente e que irá perdurar
 - f. A resistência aos poderes existentes.

Nome da Disciplina: **História do Canto**

Nome do(a) Professor(a): Gonçalo Pinto Gonçalves

SÚMULA:

O edifício do Canto passa por muitos andares que se distribuem por muitos séculos. A humanidade canta há muito tempo (e o muito tempo significa milhares de anos) de início de um modo monofónico, oral, acompanhado com instrumentos simples. Embora a escrita musical seja muito antiga na Europa (Grécia, século VI a.C.), a notação musical medieval europeia só reaparece muito mais tarde, por volta do século IX. Canta-se desde sempre, mas o quê apenas se tem uma noção mais exata a partir da Idade Média. A música da Idade Média era religiosa, cantada por Monges e freiras, que entoavam principalmente o canto gregoriano, em latim, e sem instrumentos. Também o Coro das catedrais – com cantores profissionais ligados à liturgia –, os Clérigos que participavam das cerimónias cantando partes fixas e variáveis da missa, ou secular, cantadas pelos Trovadores, pelos Menestréis / Jograis e os cantores populares fazem parte deste programa. Da Idade Média em frente passamos pela Ópera, pelo Lied (canção para voz e piano, típica do romantismo alemão), pelos Madrigais, pelas Cantatas e os Oratórios, pelas Árias,

pelas Paixões, pelos Requiem, a caminho do sec. XX. E aí, com a entrada de instrumentos elétricos tudo muda e a história é outra. E, claro, será também abordado nestas aulas o fado. Só o fado é uma história.

Nome da Disciplina: História do Homem

Nome do(a) Professor(a): João Sanches

SÚMULA:

Analisar o Homem dentro das seguintes fases: De onde viemos?, Quem somos? e Para onde vamos?.

Nome da Disciplina: Lisboa na Literatura, na Poesia e na Imagem

Nome do(a) Professor(a): Ernesto José Nazaré Alves Jana

SÚMULA:

Pretende-se com esta “disciplina” dar a conhecer e/ou relembrar a importância que Lisboa teve e tem na literatura, quer seja na poesia quer na prosa e ainda na imagem sob suporte variado. As descrições de viagens, as memórias, o texto corrido que aparece em obras tão díspares quanto as de António Lobo Antunes, José Saramago ou Fernão Lopes e Rui de Pina são aspetos importantes que nos ajudam a perceber a importância de Lisboa.

ÁREA: LÍNGUAS (7 disciplinas)

Nome da Disciplina: **Alemão - Língua e Cultura (Principiantes/Intermédios)**

Nome do(a) Professor(a): Ema Mendes

SÚMULA:

Objetivo principal: trabalhar ao nível da língua e da cultura alemã.

Objetivo específico: inicialmente o professor tentará aferir os conhecimentos dos alunos inscritos, podendo ou não separar a aula em duas partes; uma para principiantes e outra para quem já traga conhecimento da língua; aprender a ouvir, escrever, ler e falar. Gramática, fonética e semântica serão os motores das aulas, além da cultura alemã.

Metodologia: as aulas serão trabalhadas através de metodologias mais avançadas e mais atuais sobre o Ensino e Aprendizagem das Línguas. Para os alunos no nível principiante serão trabalhados temas do quotidiano; para os restantes (intermédios e/ou avançados) temas da atualidade e interculturais.

Nome da Disciplina: **Conversas em Francês**

Nome do(a) Professor(a): Felisbela Godinho

SÚMULA:

- Diálogos - Revisões do vocabulário: saudações, casa, família, vestuário, alimentação, transportes, férias, ida às compras e outros temas importantes.
- Revisão de gramática: exercícios sobre pronomes (pessoais, possessivos, demonstrativos, indefinidos, relativos, etc.), verbos, graus de comparação dos adjetivos.
- Leitura, tradução e conversação sobre temas franceses e internacionais, com base em textos fornecidos aos alunos: Dia de Todos os Santos, Halloween, Dia de S. Martinho, Armistício, Centenário da 1ª Guerra Mundial, Participação Portuguesa (soldado Milhões), Natal, Carnaval, Páscoa, Dia Internacional da Mulher, Dia Internacional do Trabalhador, entre outros temas atuais.
- Leitura, tradução e conversação sobre artigos de jornais e sobre aspetos marcantes da História e Literatura Francesas.

Nome da Disciplina: **Entre Palavras e Histórias** **NOVA DISCIPLINA**

Nome do(a) Professor(a): Raquel Sales

SÚMULA:

A disciplina promove a criatividade, a leitura e a escrita através da exploração de histórias, memórias e experiências de vida. Os participantes serão convidados a experimentar diferentes propostas de escrita e storytelling, desenvolvendo a expressão escrita e oral num ambiente de partilha e colaboração. O percurso culmina na produção de uma antologia coletiva. Metodologias: Leitura, conversa em grupo, exercícios de escrita criativa, storytelling, dinâmicas participativas, partilha de experiências e acompanhamento individual.

Nome da Disciplina: Espanhol

Nome do(a) Professor(a): Alexandra Marim

SÚMULA:

Aprendizagem de vocabulário e conteúdos gramaticais necessários para a aprendizagem da apresentação pessoal, família, descrição física e interesses pessoais.

Apresentação e aprendizagem de aspetos culturais de Espanha e das suas regiões administrativas.

A fonética na prática da oralidade, a audição e a escrita como componentes na aprendizagem do idioma.

Nome da Disciplina: Inglês Básico

Nome do(a) Professor(a): Felisbela Godinho

SÚMULA:

- Saudações, cumprimentos, como dizer o nome, a morada, o telefone.
- Pronomes pessoais, possessivos, demonstrativos, relativos
- Verbos To have, To be e To do. Tempos principais dos verbos
- Os algarismos
- As horas, datas, dias da semana e meses
- Preposições
- Graus dos adjetivos
- Vocabulário: família, casa, alimentação, vestuário, transportes, profissões, corpo humano
- Conversação sobre temas quotidianos; ir às compras, ao médico, à farmácia, fazer uma viagem, preparar uma refeição de festa, pedir informações
- Leitura, tradução de textos, com introdução de esquema pergunta-resposta

Nome da Disciplina: Inglês Conversação

Nome do(a) Professor(a): Felisbela Godinho

SÚMULA:

- Diálogos - Revisões do vocabulário: saudações, casa, família, vestuário, alimentação, transportes, férias, ida às compras e outros temas importantes.
- Revisão de gramática: exercícios sobre pronomes (pessoais, possessivos, demonstrativos, indefinidos, relativos, etc.), verbos, graus de comparação dos adjetivos.
- Leitura, tradução e conversação sobre temas britânicos e internacionais, com base em textos fornecidos aos alunos: Dia de Todos os Santos, Halloween, Dia de S. Martinho, Armistício, Centenário da 1ª Guerra Mundial, Participação Portuguesa (soldado Milhões), Natal, Carnaval, Páscoa, Dia Internacional da Mulher, Dia Internacional do Trabalhador, entre outros temas atuais.
- Leitura, tradução e conversação sobre artigos de jornais e sobre aspetos marcantes da História e Literatura Britânicas.

Nome da Disciplina: Língua e Cultura Italiana

Nome do(a) Professor(a): Fátima Sá

SÚMULA:

Iniciação ao estudo da língua italiana, regras básicas de gramática, fonética e vocabulário.

Leitura de textos com modelo de língua falada mais usados e importantes para quem visita Itália.

Alguma escrita com a matéria que for, entretanto, assimilada.
Cultura italiana: geografia, arte, história, literatura, personagens, datas importantes, culinária, cinema e outros assuntos de interesse geral.

ÁREA: TECNOLOGIAS (4 disciplinas)

Nome da Disciplina: **Informática Avançado**

Nome do(a) Professor(a): Adelino Santos Lopes

SÚMULA:

- Apresentação (Vídeo) do Windows10;
- Literacia Digital a 4ª Geração Industrial, as suas mais valias e suas defesas no Mundo Digital.

RELEMBRAR:

- Procedimentos de Resiliência (Ficheiro);
- Noções de Diferentes Hardwares e Softwares;
- Quais os Sistemas Operativos e as principais Linguagens – quais os mais usados e os/as melhores;
- Fazer “Updates” (Atualizações);
- Como testar o Computador para a compatibilidade e “update” do Windows 11 versus, Versão 24H2, ou Versão 25H2;
- Periféricos mais usados e sua fiabilidade;
- Criar o Perfil Ideal no Ambiente de Trabalho;
- Diferentes Teclas Rápidas e Acessos às Funções e o que fazem, ao nível do Windows 10 e 11;
- Como Instalar Diferentes Browsers (Navegadores) e configurá-los;
- Os melhores Browsers no Desempenho, na Segurança e na Rapidez, tais como: Brave, Chrome, Edge, Firefox, Opera, Vivaldi e Tor;
- Associar os diferentes Motores de Procura e configurá-los, tais como: Duckduckgo, Quant e Google;
- Configurações de Privacidade, Publicidade e Cookies: como os evitar, etc.;
- Como Limpar os Cookies e os Temporários (usando os comandos do sistema) e (usando de terceiros) com programas auxiliares;
- Instalar e Desinstalar outros aplicativos: os melhores programas para o fazer;
- Estudo Exaustivo do Windows 10 e do Windows 11 e suas diferentes atualizações;
- Configuração das Definições – como as uso e configuro, tais como: Base, Bluetooth e Dispositivos, Rede e Internet, Personalização, Aplicações, Contas, Hora e Idioma, Jogos, Acessibilidade, Privacidade e Segurança e Windows Update;
- Como alterar, modificar, inserir os Mosaicos (Win10), ou no Iniciar (Win11);
- Como criar Atalhos de Programas e Pastas/Diretorias no Ambiente de Trabalho, (ambos os sistemas 10/11);
- Usar Comandos de Atalhos, como executá-los;
- Para que serve a Lupa e o Explorador de Ficheiros;
- Como Usar o Menu, Ocultar Ficheiros, Pastas/Diretorias e Ordenar Ficheiros;
- Instalar Diferentes Aplicativos (Windows 11);
- Diferentes linguagens, os seus usos – linguagens em programação;
- Qual a diferença entre HDD Disk (Discos Duros) e SSD Disk;

- Qualidade e Tamanhos;
- Diferentes tipos de Armazenamento de Dados (as últimas novidades e as futuras possíveis);
- O que é Formatação e Repartição e como se faz;
- Como se recupera HDD (Discos Duros) ou SSD (Solid State Disk), interiores, ou exteriores;
- Criar e Configurar o Email;
- Gmail, Outlook, Thunderbird e outros;
- O que são contas POP e IMAP;
- O que são: Phishing, Malware, Worms, Trojans, Botnets, Spyware, Rootkits, Fileless Malware, etc.;
- O que é o Restauro e Imagem do Disco, para que servem e como criá-los;
- O que são Compressores/ Descompressores;
- Conversores e Compiladores para que servem;
- Codecs, Drivers, Uninstallers: o que são;
- O que são Programas de Limpeza e quais os melhores;
- Instalar e Desinstalar (Uninstallers) Programas;
- Quais os que vão deixar de existir no Windows11;
- O que é a Nuvem e quais os tipos;
- Acelerar o Computador: como o fazemos;
- Simuladores o que fazem, as suas utilidades e os mais conhecidos;
- O que são Algoritmos e para que servem;
- IA (Inteligência Artificial): o que é, quais são as principais, estudos, mais valias e desvantagens;
- Tipos de AI, o que fazem, as suas implicações na vida moderna, como funcionam e o seu consumo energético;
- O que são “Bots”, “Chats” e os “Chatbots”;
- Quem desenvolve as respetivas IA, como: Amália AI, ChatGPT3/4 e as suas últimas versões, Claude AI, Copilot AI, DeepSeek AI, Gemini AI, Grok 2 AI, Leonardo AI, Llama AI, Tess AI e muitas mais;
- O que é a IOT e para que servem;
- O que são “Assistentes Virtuais”, as mais valias e suas desvantagens;
- O que é a “AI gen.”;
- O que são as siglas ML, DL, NLP, LLA e LLM;
- Diferenças entre os “Chatbots” e “Assistentes Virtuais”;
- Os “Streamings”: o que são;
- Conhecer as últimas novidades em Informática, tanto de Hardware, como de Software.

DISCIPLINA

Nome do(a) Professor(a): Maria Inês Furtado

SÚMULA:

Disciplina prática orientada para a utilização de ferramentas digitais em situações concretas do dia a dia, com acompanhamento passo a passo e aplicação imediata dos conteúdos.

- Conta Google e Gmail: criar e configurar uma conta, definir opções de recuperação, enviar, receber, responder e reencaminhar mensagens, trabalhar com anexos e organizar a caixa de entrada.
- Internet e pesquisa: utilizar o navegador, pesquisar informação com critérios, reconhecer ligações, descarregar e enviar ficheiros e identificar páginas ou mensagens suspeitas.
- Telemóvel no quotidiano: gerir contactos e notificações, utilizar a câmara e a galeria, partilhar conteúdos, realizar videochamadas e instalar ou atualizar aplicações com segurança.
- WhatsApp e comunicação: trocar mensagens, fotografias, documentos e áudios; realizar chamadas e videochamadas; utilizar grupos, ajustar a privacidade e reconhecer tentativas de burla.
- Fotografia digital: captar, localizar, selecionar, melhorar, organizar e partilhar fotografias; criar cartões, convites e pequenas composições no Canva.
- Organização de ficheiros e armazenamento na nuvem: criar pastas, guardar, localizar, mover e partilhar documentos e fotografias; utilizar o Google Drive e realizar cópias de segurança básicas.
- Ferramentas úteis do dia a dia: Google Calendar, mapas, formulários, leitura de códigos QR, digitalização de documentos e outras aplicações de utilidade prática.
- Segurança digital: palavras-passe, códigos de verificação, phishing, mensagens fraudulentas, permissões, atualizações e proteção de dados pessoais.
- Inteligência Artificial aplicada: conhecer diferentes ferramentas, formular pedidos claros, criar e melhorar textos e imagens, apoiar pesquisas e tarefas práticas e confirmar a fiabilidade da informação, sem limitar o trabalho ao ChatGPT.

OBSERVAÇÕES: 1. A aula é sempre ministrada com auxílio do professor Marco Cardoso. 2. Destina-se a alunos que já consigam utilizar o computador nas operações básicas, nomeadamente controlar o rato, clicar, escrever e abrir programas ou páginas. 3. A criação da conta padrão do Google/Gmail integra este grupo.

Nome da Disciplina: Informática do Dia a Dia – Grupo Avançados

Nome do(a) Professor(a): Maria Inês Furtado

SÚMULA:

Disciplina prática de atualização e consolidação de competências digitais, destinada a antigos alunos que pretendem acompanhar novas aplicações, serviços e formas de comunicação digital.

- Revisão orientada e resolução de dificuldades frequentes no computador e no telemóvel: definições, notificações, atualizações, armazenamento e acessibilidade.
- Gmail em maior profundidade: pesquisa avançada, etiquetas e filtros, anexos, contactos, calendário, gestão de várias contas, segurança e recuperação de acesso.
- Google Calendar e organização pessoal: criar eventos, lembretes, convites, calendários partilhados e integração com o Gmail.
- WhatsApp e comunicação avançada: gestão de grupos, listas de transmissão, partilha de localização e documentos, cópias de segurança, privacidade e prevenção de fraudes.
- Fotografia e vídeo: organização, edição e melhoria de imagens, criação de álbuns, pequenos vídeos e cartões; partilha consciente e direitos de imagem.
- Inteligência Artificial em conteúdos digitais: cartazes, convites, cartões, apresentações e materiais para datas comemorativas, com modelos e ferramentas assistidas por IA
- Google Drive e trabalho na nuvem: estrutura de pastas, pesquisa, partilha com permissões, colaboração, digitalização de documentos e recuperação de ficheiros.
- Serviços úteis do dia a dia: mapas, visitas virtuais, câmaras em direto, aplicações de mobilidade, serviços públicos e outras ferramentas escolhidas segundo os interesses da turma.
- Inteligência Artificial aplicada: utilização crítica de diferentes ferramentas para escrever, resumir, traduzir, planear, pesquisar com fontes, analisar documentos e criar ou melhorar imagens; privacidade, erros e verificação dos resultados.
- Segurança e cidadania digital: burlas atuais, phishing, compras e pagamentos, autenticação em dois passos, dados pessoais, notícias falsas e utilização responsável das redes.

OBSERVAÇÕES: 1. A aula é sempre ministrada com auxílio do professor Marco Cardoso. 2. Os conteúdos poderão ser ajustados à evolução tecnológica e às necessidades da turma. 3. A turma é destinada apenas aos alunos que já cursaram “Informática do Dia a Dia” nos anos anteriores.

Nome da Disciplina: **Informática Iniciados**

Nome do(a) Professor(a): Adelino Santos Lopes

SÚMULA:

- Apresentação (Vídeo) do Windows 10 e slides individuais;
- Necessidade de Literacia Digital, as suas mais valias e suas defesas no Mundo Digital atual;
- Procedimentos de Resiliência (Ficheiro);
- Noções de Hardware e Software;
- Componentes do Computador;
- Periféricos;
- Funcionamento do Teclado e Rato profundamente;
- Teclas Rápidas e Funções. (Ver slides do Windows 10);
- Diferentes Sistemas Operativos;
- Noções fundamentais do Windows11;
- Definições: seu acesso rápido;
- Funcionalidades e modo de utilização;
- O que é o Ambiente de Trabalho;
- O que é a Barra de Tarefas e como coloco os ícones;
- O que é o Explorador de Ficheiros e seu acesso rápido;
- Como Guardar, Copiar, Apagar, Mover Ficheiros e Programas;
- Referências de Tipos de ficheiros e Extensões;
- Tamanhos e Noção de Bites: Bytes, Kilobytes, Megabytes, Gigabytes, Terabytes, Pentabytes, etc.;
- - Outras medidas de Tamanho dentro da Informática;
- - A diferença entre Analógico e o Digital;
- Criar Pastas/Diretorias;
- Noções do Bloco de Notas, do Paint;
- O que é um Navegador;
- Navegadores mais conhecidos;
- O que são Motores de Procura;
- Motores de Procura mais conhecidos;
- O que são Links (ligações);
- O que é um E-Mail (Caixa do Correio) e sua criação;
- Como envio Emails;
- O que são Anexos: ficheiros e imagens;
- Normas de “Passwords” (Códigos de acesso) ao E-Mail;
- Tipos de Aplicações e Programas;
- Principais Programas a terem no computador;
- O que é o Ambiente de Trabalho e o Menu Iniciar;
- Como os altero e os crio;
- O que são Vírus, Antivírus, Malwares, Spywares, Ransomwares;
- Quais os mais perigosos;
- Noções Básicas de Internet;
- O que é o Wi-Fi (e o seu símbolo);
- O que são “Downloads” e “Uploads”;
- Como se faz Procurar e Investigar;

- Seus Benefícios e Malefícios;
- Normas para um bom Funcionamento e Segurança na Internet;
- O que são Redes Sociais, para que servem e quais as melhores;
- Vantagens e Perigos do uso de Redes Sociais;
- O que são Processadores de Texto e Folhas de Cálculo;
- Multimédia e respetivos Programas;
- Noções de Blogs e Sites;
- O que são Bases de Dados;
- Programas que englobam estas Funcionalidades;
- Não confundir Drivers com Drives;
- Conteúdos de Música, e seus programas + conhecidos;
- Vídeo e Imagens...;
- Atualizações do Windows 10/11, como as fazemos.