

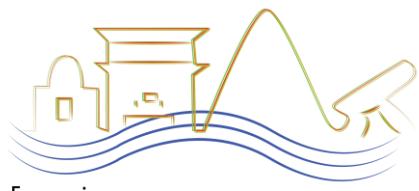
Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Índice (Ano Letivo 2025/2026)

Tecnologias de Informação e Comunicação.....	4
Disciplina: ABC Informática T1 e T2.....	5
Disciplina: Fundamentos da Informática.....	6
Disciplina: Microsoft Office	7
Disciplina: Informática Geral I	8
Disciplina: Informática Geral II	9
Disciplina: Microsoft Powerpoint (continuação)(2.º Semestre).....	10
Disciplina: Edição de Fotografia	11
Disciplina: Atelier de fotografia.....	13
Disciplina: Telemóveis para todos	14
Disciplina: Tecnologias Digitais Aplicadas (online) (2.º semestre).....	18
Disciplina: Inteligência Artificial para séniores.....	19
Ciências Sociais e Humanas	22
Disciplina: Geopolítica	23
Disciplina: História das religiões (2.º semestre).....	23
Disciplina: Matemática – Jogos Mentais	26
Disciplina: Alfabetização de Adultos	25
Disciplina: Psicologia	28
Disciplina: Clube literário Palavras de viver (continuação) (2.º semestre)	27
Disciplina: História do Património.....	31
Disciplina: Mundo Atual	32
Disciplina: História Local Sintrense I.....	33
Disciplina: História Local Sintrense II.....	34
Disciplina: Língua e Literatura Cabo Verdiana.....	32
Disciplina: Escrita criativa (2.º semestre).....	33
Disciplina: Oratória.....	35
Disciplina: Cultura Islâmica (2.º semestre).....	36
Disciplina: Evolução dos Jardins - História e Usufruto (2.º semestre)	37

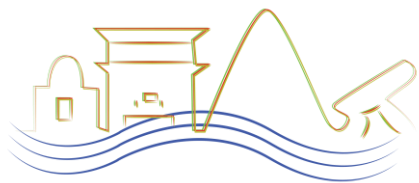


Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Línguas e Literaturas.....	38
Disciplina: Holandês para Todos	39
Disciplina: Língua e cultura castelhana (online)(2.ºsemestre)	40
Disciplina: Francês I	46
Disciplina: Francês II	42
Disciplina: Inglês 0 (EN1)	48
Disciplina: Inglês – Intermédio I (EN2)	44
Disciplina: Inglês intermédio II (EN3)	45
Disciplina: Inglês - Conversação	46
Disciplina: Inglês iniciação	47
Disciplina: Alemão - Iniciação	48
Disciplina: Lendas, mitos e poesia	54
Disciplina: Clube de Leitura	55
Expressões Artísticas	55
Disciplina: Grupo de Música Popular	57
Disciplina: Grupo Coral Harmonia	58
Disciplina: UKELELE I e II	59
Disciplina: Iniciação à Guitarra (2.ºsemestre)	59
Disciplina: Oficina de Teatro.....	61
Disciplina: Manualidades.....	57
Disciplina: Partilha de Saberes	63
Disciplina: Costura Criativa.....	59
Disciplina: Criatividades I e II	65
Disciplina: Pintura a Óleo (Iniciação e continuação)	66
Disciplina: Atelier de pintura	67
Disciplina: Pintura a Óleo	68
Disciplina: Traço e Desenho (Iniciação)	64
Disciplina: Traço e Desenho (Continuação).....	70
Disciplina: Traço e Desenho	71
Disciplina: Arraiolos.....	72
Disciplina: Conversas com agulha e dedal.....	73
Ambiente, Ecologia e Bem-estar	74

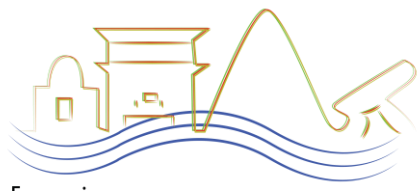


Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Disciplina: Clube Horticultura.....	71
Disciplina: Clube Horticultura I.....	72
Disciplina: Terapêuticas Energéticas	77
Disciplina: Biodiversidade: A chave para uma economia sustentável (2.º semestre)	74
Disciplina: Oficina de Jogos (2.º semestre)	75
Motricidade.....	80
Disciplina: Shorinji Kempo.....	81
Disciplina: Chi-Kung	82
Disciplina: Dança Sénior	83
Disciplina: Ginástica de Manutenção Sénior	84
Disciplina: Hatha Yoga	81
Disciplina: Pilates Clínico	83
Disciplina: Danças latinas (cha cha cha) (2.º semestre)	84



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Tecnologias de Informação e Comunicação

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: ABC Informática T1 e T2

Horário: Terça-feira, das 11h00 às 12h30 – **T1 (Massamá)**

Terça-feira, das 14h00 às 15h30 – **T2 (Massamá)**

Professor: José Carlos Baptista

Conteúdos:

1. Conhecimento do Computador;
2. Ligar/Desligar;
3. Informação de sistemas e programas;
4. Periféricos: Rato e Teclado, Uso do teclado;
5. Pastas e ficheiros, Criação de pastas e sub-pastas;
6. Personalização do ambiente de trabalho;
7. Copiar / colar e mudança de nomes;
8. Word Pad e Bloco de Notas – Pequenos Textos;
9. Desenhos Simples;
10. Trabalhos de texto;
11. Jogos;
12. Calculadora.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Fundamentos da Informática

Horário: Quinta-feira, das 16h00 às 17h20 (**Massamá**)

Professor: José Carlos Baptista

Conteúdos:

1. Configurações pessoais do PC;
2. Criação de contas pessoais;
3. Atualizações do Computador e Antivírus;
4. Uso específico da Internet;
5. Introdução ao Microsoft Office.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Microsoft Office

Horário: Terça-feira, das 16h00 às 17h20 (**Massamá**)

Professor: José Carlos Baptista

Conteúdos:

Utilização do Word, Excel, PowerPoint, Publisher, OneNote e Outlook

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Informática Geral I

Horário: Segunda-Feira, das 09h15 às 10h45 (**Monte Abraão**)

Professor: Aníbal Cruz

Conteúdos:

- 1- Breve contextualização histórica;
- 2- Conceito de computadores;
- 3- Hardware e software;
- 4- Utilização segura;
- 5- Utilização básica do computador;
- 6- Personalização básica do dispositivo;
- 7- Utilização básica das seguintes aplicações gratuitas:
 - “Bloco de notas”;
 - “Paint”;
 - “Ferramenta de Recorte”.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Informática Geral II

Horário: Segunda-Feira, das 11h00 às 12h15 (**Monte Abraão**)

Professor: Aníbal Cruz

Conteúdos:

1. Breve contextualização histórica da informática e do Computador;
2. Conceito de computador, hardware e software;
3. Sistemas operativos- o que são e para que servem;
4. O Windows;
5. Introdução às ferramentas do sistema;
6. Personalização do computador;
7. Utilização de alguns acessórios do Windows;
8. Pastas, subpastas e Ficheiros;
9. Introdução à Internet;
10. Principais motores de busca;
11. Utilização segura – Antivírus e afins;
12. Utilização básica do correio eletrónico (com criação de conta);
13. Breves noções do Office.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Microsoft PowerPoint (cont.) (2.º semestre)

Horário: Quarta-feira, das 10h30 às 11h45 (**Monte Abraão**)

Professora: Hussna Alibhai Ribeiro

Objetivos

O Microsoft PowerPoint, é uma ferramenta versátil cujo objetivo é de facilitar aos utilizadores, fazer trabalhos com elementos animadores que causam impacto para quem está a ver/assistir a apresentação.

Conteúdos Programáticos da Unidade Curricular

1. Introdução
2. Modelos e temas
3. Construir apresentação em PowerPoint
4. Introduzir imagens e associar texto
5. Utilização de gráficos e tabelas
6. Inserir objetos e multimédia
7. PowerPoint e outras aplicações do office
8. Fazer cartões com animação
9. Temas e Modelo standard

Conhecimentos e competências a adquirir

- Conhecimentos: Ter conhecimento para utilizar o PowerPoint com outras ferramentas.
- Competências: Criar apresentações com imagens, texto, multimédia e animações.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Edição de Fotografia

Horário: Quarta-feira, das 14h00 às 15h00 (**Massamá**)

Professor: Jorge Miranda

Conteúdos:

Introdução à Fotografia Digital

- Compreender os conceitos básicos de fotografia digital (formato, resolução, orientação).
- Identificar diferentes tipos de ficheiros de imagem (JPEG, PNG).
- Edição de Fotografias no PC
- Abrir e guardar fotografias no computador.
- Utilizar programas simples de edição (ex: Fotos do Windows, Photoshop Express ou entre outros).
- Aprender a cortar, rodar, endireitar e redimensionar uma fotografia.
- Ajustar brilho, contraste e cor de forma simples.
- Aplicar filtros e efeitos básicos.
- Criar colagens ou juntar várias fotografias numa só imagem.
- Guardar cópias editadas sem perder o original.

Edição de Fotografias no Telemóvel

- Abrir a galeria de fotografias no telemóvel (Samsung, Xiaomi, etc)
- Utilizar a aplicação nativa de edição (ex: Snapseed, Editor da Galeria, Google Fotos)
- Aplicar filtros, cortar, ajustar luz e cor com poucos toques.
- Apagar elementos indesejados com ferramentas simples (quando disponível).
- Criar álbuns para organizar as fotografias.

Partilha e Organização

- Organizar fotografias em pastas (no PC e no telemóvel).
- Enviar fotografias editadas por email ou WhatsApp.
- Publicar fotografias em redes sociais (opcional, se for desejado).

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Atelier de Fotografia

Horário: Quarta-feira, das 10h30 às 12h00 (**Massamá**)

Professores: Luís Albergaria e João Bruno

Conteúdos:

1. Rever e melhorar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos nos anos anteriores sobre fotografia.
2. Significado emocional das cores;
3. Profundidade de campo;
4. Espaço negativo e espaço positivo;
5. Composição fotográfica;
6. Fotógrafos famosos.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Telemóvel para todos

Horário: Terça-feira, das 14h15 às 15h15 (**Monte Abraão**)

Quarta –feira, das 15h15 às 16h15 (**Massamá**)

Quinta-feira, das 15h50 às 16h50 (**Monte Abraão**)

Professor: Jorge Miranda

Conteúdos:

Módulo 1 – Introdução ao Telemóvel Android

Semana 1 – Apresentação e primeiros passos

- Partes do telemóvel: ecrã, botões físicos, entrada de carregador.
- Ligar e desligar o telemóvel.
- Carregamento da bateria.
- Funcionamento do ecrã tátil (toque, deslizar, manter pressionado).

Semana 2 – Navegação no sistema Android

- Área de trabalho (home screen).
- Barra de estado e notificações.
- Botões virtuais: voltar, ecrã inicial, aplicações recentes.
- Organização de ícones e widgets.

Módulo 2 – Personalização e Acessibilidade

Semana 3 – Ajustes visuais e sons

- Alterar o papel de parede.

- Aumentar o tamanho das letras e ícones.
- Ativar legendas e ajustes de contraste.
- Regular o volume e escolher toques.

Módulo 3 – Comunicações

Semana 4 – Contactos e chamadas

- Criar, editar e eliminar contactos.
- Fazer e receber chamadas.
- Utilizar o altifalante e silenciar chamadas.

Semana 5 – Mensagens de texto (SMS)

- Enviar e ler mensagens escritas.
- Apagar conversas.
- Guardar contactos a partir de mensagens recebidas.

Semana 6 – WhatsApp: mensagens e chamadas

- Instalação e configuração da conta.
- Enviar e receber mensagens escritas, fotografias e áudios.
- Fazer chamadas de voz e vídeo.
- Participar em grupos.

Módulo 4 – Câmara e Fotografias

Semana 7 – Utilização da câmara

- Tirar fotografias com a câmara frontal e traseira.
- Gravar vídeos.
- Ativar/desativar o flash.

Semana 8 – Galeria e gestão de imagens

- Ver e organizar fotografias.
- Eliminar imagens.
- Partilhar fotografias por WhatsApp, e-mail ou Bluetooth.

Módulo 5 – Internet e Aplicações

Semana 9 – Acesso à internet e Google

- Ligar-se a redes Wi-Fi.
- Utilizar o navegador (Chrome).
- Fazer pesquisas no Google.

Semana 10 – Aplicações úteis (Apps)

- Abrir a Google Play Store.
- Instalar, abrir e remover aplicações.
- Aplicações recomendadas para seniores (tempo, farmácias, transportes, receitas médicas, etc.).

Módulo 6 – Comunicação por e-mail

Semana 11 – Gmail (ou outro e-mail)

- Configurar conta de e-mail.
- Ler, escrever e responder a e-mails.
- Anexar ficheiros e fotografias.

Módulo 7 – Segurança e Manutenção

Semana 12 – Definições básicas e segurança

- Atualizações do sistema.

- Criação de bloqueios: PIN, padrão, impressão digital.
- Permissões de aplicações e proteção de dados.

Semana 13 – Localização e Mapas

- Ativar/desativar GPS.
- Utilizar o Google Maps: encontrar moradas, traçar rotas.
- Procurar estabelecimentos úteis (farmácias, cafés, hospitais).

Semana 14 – Ajuda e resolução de problemas

- Encerrar aplicações que não respondem.
- Libertar memória e espaço.
- Restaurar definições básicas.
- Como pedir ajuda remotamente (TeamViewer, Google Meet).

Módulo 8 – Revisão Final

Semana 15 – Revisão prática e encerramento

- Exercícios práticos de consolidação.
- Resolução de dúvidas frequentes.
- Entrega simbólica de certificados (opcional).

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Tecnologias Digitais Aplicadas (2.º semestre)

Horário: Quarta –feira, das 18h30 às 19h30 (Online)

Professora: Jaqueline Bueno

Conhecimento e competência Geral - Objetivo:

Capacitar os alunos para a utilização prática, consciente e segura das tecnologias digitais, promovendo o desenvolvimento de competências essenciais para a comunicação, a presença online e a aplicação estratégica do digital no quotidiano e em projetos pessoais, profissionais ou de vida, respeitando o ritmo de aprendizagem e a realidade dos alunos sénior.

Conhecimento e competência Geral - Objetivos específicos:

- Utilizar as tecnologias digitais de forma consciente e segura
- Compreender o funcionamento básico das principais plataformas digitais
- Criar e gerir uma presença online simples e funcional
- Aplicar estratégias digitais ajustadas ao seu contexto pessoal ou profissional

Conteúdo Programático:

✓ **Literacia Digital e Plataformas-Chave**

- Conceitos fundamentais de literacia digital e uso consciente, ético e seguro das principais plataformas digitais, com destaque para Facebook e

Instagram, aplicadas à comunicação e à divulgação de projetos pessoais e iniciativas de vida.

✓ **Segurança, Privacidade e Cidadania Digital**

- Noções essenciais de segurança digital, proteção de dados pessoais, privacidade online e prevenção de riscos digitais, promovendo uma participação responsável no ambiente digital.

✓ **Presença Online Simplificada**

- Criação e gestão de uma presença online simples e funcional, através de websites básicos, blogues ou páginas de serviços, com organização elementar de conteúdos e identidade digital.

✓ **Aplicação Digital no Quotidiano**

- Utilização prática das tecnologias digitais no quotidiano, com definição de objetivos simples e adequação das ferramentas digitais às necessidades pessoais, sociais ou profissionais.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Inteligência Artificial para Seniores

Horário: Terça-feira, das 15h30 às 16h30 (**Monte Abraão**)

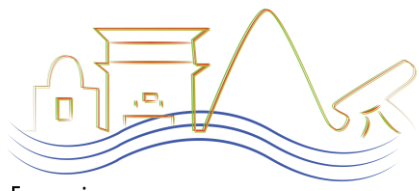
Quarta-feira, das 16h30 às 17h30 (**Massamá**)

Professor: Jorge Miranda

Conteúdos:

1. Compreender o que é a Inteligência Artificial (IA) e a sua influência na vida quotidiana.
2. Desmistificar conceitos técnicos associados à IA, utilizando uma linguagem acessível.
3. Conhecer aplicações práticas de IA em áreas do dia a dia (como saúde, transportes, comunicação, entretenimento e segurança).
4. Explorar ferramentas de IA acessíveis, como assistentes virtuais (ex: Siri, Google Assistant), tradutores automáticos, chatbots (ex: ChatGPT) e editores de imagem com IA.
5. Desenvolver competências básicas para interagir com aplicações baseadas em IA no smartphone, computador ou tablet.
6. Refletir sobre as vantagens e desafios éticos da utilização da IA na sociedade.

7. Fomentar o pensamento crítico e a literacia digital, capacitando os seniores a fazer escolhas informadas sobre o uso de tecnologias inteligentes.
8. Estimular o gosto pela aprendizagem ao longo da vida, através do contacto com tecnologias emergentes.
9. Promover a autonomia digital, reduzindo o receio de lidar com sistemas inteligentes.
10. Incentivar a participação ativa e o diálogo sobre o futuro da tecnologia e o papel das pessoas mais velhas nesse futuro.



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Ciências Sociais e Humanas

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Geopolítica

Horário: Segunda-feira, das 14h10 às 15h10 (**Massamá**)

Professor: Heitor Ribeiro

Conteúdos:

1. Analisar a evolução das sociedades e as suas várias adaptações ao meio;
2. A cultura e as religiões como criações específicas de cada povo, moldando as suas visões e interesses particulares.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: História das Religiões – II Edição (2.º semestre)

Horário: Segunda-feira, das 15h20 às 16h20 (Massamá)

Professor: Heitor Ribeiro

Objetivos

Compreender o fenómeno religioso nas suas múltiplas formas e importância nas sociedades humanas. Não no ponto de vista apologético, mas na sua vertente antropológica, sociológica e histórica.

Conteúdos Programáticos da Unidade Curricular

Seguir a evolução do sentimento religioso desde as primitivas sociedades; a importância dos rituais como tomada consciência de pertença a um grupo e do sentimento da perenidade do Homem face à morte e às forças da Natureza.

Os mitos: e a construção de identidades partilhadas e explicativas da vida e das origens do ser humano e do Universo.

As grandes religiões e a sua importância na organização de sociedades complexas, no domínio político e social de grandes grupos humanos.

A época das religiões axiais_: budismo, confucionismo, judaísmo, cristianismo, islamismo.

A importância da religião na Geopolítica e na formação de Impérios e nações. Da construção e manutenção de poder através de castas sacerdotais, teologias, símbolos e templos que prefigurem o poder de deuses ou um deus.

Conhecimentos e competências a adquirir

Conhecer e aceitar as diferentes religiões, não como algo que os outros fazem ou creem como errado ou por desconhecimento de uma única verdade, a nossa, mas como parte da nossa humana aventura nesta Terra.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Matemática (Jogos Mentais)

Horário: Quinta-feira, das 10h10 às 11h20 (**Massamá**)

Professor: Aureliano Vasconcelos

Conteúdos:

1/ Promover e desenvolver os processos mentais que permitam compreender, analisar, resolver e comunicar problemas e ideias de uma forma lógica, intuitiva - de facto as coisas são simples, desde que se tenha a abordagem correta - e estruturada.

2/ Inculcar e valorizar a ideia de que o raciocínio matemático que combina lógica, análise e criatividade é a única ferramenta que permite entender melhor o mundo através de números, padrões e estruturas, e é a base de todas as formas de conhecimento humano. O conhecimento matemático é essencial também para o pensamento crítico em geral, tão ausente nos tempos em que vivemos, o chamado Zeitgeist.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Alfabetização de Adultos

Horário: Segunda-feira, das 12h00 às 13h30 (**Massamá**)
Quinta-feira, das 10h30 às 12h00 (**Monte Abraão**)

Professora: Maria Lisette Trolho

Conteúdos:

1. Leitura do mundo que rodeia os alunos, através da ajuda do professor.
2. Destacar vocábulos mais conhecidos e sugeridos pelos alunos. Numa fase mais adiantada os alunos são convidados a produzir uma ou mais frases sobre o assunto em questão. Ditam e a professora escreve.
3. Assim desenvolvem habilidades de produção de texto e como se vai da linguagem oral para a escrita. Temas: saúde, alimentação e outro.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Psicologia

Horário: Terça-feira, das 09h45 às 10h15 (**Massamá**)

Professor: César Afonso

Conteúdos:

Apresentação. Introdução à psicologia. Os métodos em Psicologia. Noções de psicofisiologia. O pensamento e a linguagem. Noções de Psicologia do desenvolvimento. A inteligência e a personalidade. A perceção como organizadora de tudo o que vivemos. Psicologia aplicada.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Clube Literário “Palavras de Viver” (2.º semestre)

Horário: Terça-feira, das 10h30 às 11h30 (Massamá)

Professor: César Afonso

Objetivos

O *Clube Literário “Palavras de Viver”* nasceu como uma resposta sensível e criativa às necessidades da população sénior, reunindo práticas de educação não formal com expressões literárias, artísticas e performativas. Destinado à Universidade Sénior, o projeto foi concebido como um espaço de partilha, onde a palavra escrita, dita e sentida se pode transformar em ferramenta de autoconhecimento, cidadania cultural e coesão social. Através de um percurso semestral com divisões temáticas, os participantes foram acompanhados em oficinas que os desafiaram a contar a sua própria história, reinventar memórias e imaginar novos futuros. Queremos caminhar para um segundo semestre tendo como objetivo finalizar o projeto com a edição de um livro e a sua apresentação pública no final do ano letivo o que irá conferir visibilidade e dignidade às vozes de quem, tantas vezes, se sentiu remetido ao silêncio.

Conteúdos Programáticos da Unidade Curricular

Continuação do tema de Introdução à leitura e à escrita. Aos métodos e técnicas de escrita livre. À arte da narrativa. À arte de dizer. Às estratégias de encenar a

palavra. À promoção da curadoria de textos. Ao caminho das palavras no palco e concluindo com o Lançamento de livro.

Conhecimentos e competências a adquirir

O *Clube Literário “Palavras de Viver”* transforma a palavra em experiência, o quotidiano em poesia e a vida em arte. Através de uma proposta sensível, formativa e celebrativa, devolve à população sénior o direito à criação e ao reconhecimento cultural. Ao mesmo tempo, inscreve-se numa lógica de cidadania ativa, onde o envelhecimento é vivido com dignidade, protagonismo e beleza.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: História do Património

Horário: Terça-feira, das 15h45 às 16h45 (**Massamá**)

Professor: Júlio Cortez

Conteúdos:

1. Abordagem e aprofundamento da história do património português.
2. Património gastronómico;
3. Confrarias Nacionais, a sua importância.
4. Lema: “Saber é um sabor único”.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Mundo Atual

Horário: Quinta-feira, das 11h30 às 12h30 (**Massamá**)

Professor: Serafim Leitão

Conteúdos:

1. Noções gerais de geopolítica;
2. Atores políticos mundiais;
3. Modo de funcionamento da U. Europeia;
4. Importância da NATO;
5. Importância da OSCE;

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: História Local Sintrense I

Horário: Quarta-feira, das 09h30 às 11h00 (**Monte Abraão**)

Professor: Rui Oliveira

Conteúdos:

A disciplina de História Local Sintrense, tem uma abrangência a todo o Concelho de Sintra, em primeiro plano; contudo pode e deve incluir área da própria cidade de Lisboa e, ainda que pontual, áreas de concelhos vizinhos.

As áreas a abordar centram-se:

- a) Compreensão das bases geológicas do Concelho Sintrense;
- b) Os diferentes componentes histórico-demográficos ao longo dos tempos;

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: História Local Sintrense II

Horário: Quarta-feira, das 14h00 às 15h30 (**Massamá**)

Professor: Rui Oliveira

Conteúdos:

1. História local Sintrense com apoio documental escrito;
2. Aspectos arqueológicos e patrimoniais edificados, com recurso a geologia;
3. Análise do tema Hidrológico da região;
4. Análise antropológica e geográfica.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Língua e Cultura Cabo Verdiana

Horário: Quarta-feira, das 11h15 às 11h45 (**Monte Abraão**)

Professor: Jorge Octávio Silva

Conteúdos:

1. Conhecimento da Língua

- Alfabeto;
- Pronúncia;
- Palavras novas;
- Palavras semelhantes;
- Frases...

2. Literatura

- Livros publicados;
- Origem da literatura;
- Revistas;
- poesia e prosa;
- Relatório.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Escrita Criativa (2.º semestre)

Horário: Terça-feira, das 09h15 às 10h45 (Massamá)

Professor: Ricardo Falcato

Objetivos

Os objetivos da disciplina são, por um lado, desenvolver o gosto pela leitura junto dos alunos, através da análise e discussão da obra *A gorda*, de Isabela Figueiredo; por outro, fomentar o gosto pela escrita, através da sugestão de atividades lúdicas.

Conteúdos Programáticos da Unidade Curricular

1. Biografia de Isabela Figueiredo

Estrutura do texto biográfico/autobiográfico.

Atividade: construir um texto biográfico ou autobiográfico, de acordo com o discutido em aula.

2. Diferentes tipos de texto

2.1. Narrativo.

2.2. Descritivo (expositivo e argumentativo).

2.3. Texto injuntivo.

Atividade: criação de um dos textos mencionados acima.

3. O corpo como arquivo

Discussão: analisar como a protagonista, Maria Luísa, descreve o seu corpo “transbordante”, não apenas como gordura, mas como uma herança emocional e política.

Atividade: escolher uma característica física e escrever um texto em que essa característica ajudou a moldar a história do formando enquanto pessoa. Exploração da ideia de corpo como mapa (cicatriz, sinal de nascença, tique, rugas, etc.).

4. Memórias pré e pós-coloniais

Discussão: o impacto da infância em Moçambique e o regresso a Portugal. A casa como espaço de desterro.

Atividade: discussão com os formandos acerca de memórias pré e pós-coloniais. Vai ser pedido que tragam um objeto (foto, louça, mecha, etc.) que ilustre esses tempos. Construção de um texto baseado nessas memórias.

5. A voz crua e direta de Maria Luísa

Discussão: cruza nas relações amorosas e familiares da protagonista.

Atividade: seguindo o tom da protagonista, escrever uma carta a um familiar, existente ou imaginário.

6. Trabalho final

Discussão: 'brainstorm' das ideias discutidas ao longo do semestre.

Atividade: baseado no trabalho desenvolvido ao longo do semestre, criação, em grupo, de um texto dramático, para apresentação pública.

Conhecimentos e competências a adquirir

Fomentar o gosto pela leitura e pela escrita. Munir os alunos de ferramentas para a escrita de diversos tipos de texto.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Oratória

Horário: Terça-feira, das 15h50 às 16h50 (Monte Abraão)

Professora: Irene Félix

Conteúdos:

A disciplina está dividida em cinco momentos:

- O primeiro terá como objetivo o reconhecimento do Sujeito e a comunicação autêntica através da introdução à oratória e ao autoconhecimento, bem como na comunicação assertiva e escuta ativa e na presença e conexão com o público.
- Segundo momento será voltado para o desenvolvimento das habilidades de Dicção, Ritmo e Clareza e para tanto serão realizados exercícios fonéticos e articulação, ritmo de fala e pausas estratégicas, além da eliminação de vícios de linguagem.
- No terceiro momento será trabalhado a respiração e a impostação vocal através de técnicas de respiração diafragmática, volume, entonação e modulação vocal, impostação da voz e projeção sem esforço.
- O quarto momento tratará da postura corporal e linguagem não verbal, abordando a coordenação entre corpo e discurso, a expressão facial, gestos e presença cênica, além do uso consciente do espaço e movimentação.
- No quinto momento para encerrar abordar-se-á a organização do discurso (início, desenvolvimento e conclusão), técnicas de improvisação e storytelling, treino com feedback individual e coletivo (dependendo da quantidade de alunos inscritos).

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Língua e Cultura Islâmica (2.º semestre)

Horário: Quarta feira das 9h30 às 10h15 (**Monte Abraão**)

Professor: Hussna Alibhai Ribeiro

Objetivos:

Dar a conhecer os hábitos e costumes dos muçulmanos relativamente ao nascimento, casamento, divórcio, falecimento, noivado entre outros. Despertar o interesse pela cultura islâmica, área pouco desenvolvida em Portugal e proporcionar aos alunos uma abordagem geral sobre o Islão.

Conteúdos Programáticos da Unidade Curricular:

1. Enquadramento. O que é o islão?
2. Qual a diferença entre islamismo, muçulmano e árabe?
3. A Religião e a Cultura
4. O Conceito Cultura
5. As mulheres e a vestimenta
6. O Nascimento
7. A preparação do noivado e do casamento
8. O divórcio religioso
9. A morte
10. A culinária

Conhecimentos e competências a adquirir:

Aquisição de conhecimentos sobre a cultura islâmica no geral, na sua diversidade.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Evolução dos Jardins – História e Usufruto(2.º semestre)

Horário: Sexta-feira das 11h00 às 12h30 (Massamá)

Professor: Rosa Galvão e Manuel Galvão

Programa

Este programa explicita os conteúdos abordados ao longo do semestre e não a calendarização programática da disciplina. Ela será abordada por dois docentes que articularão entre si a melhor forma de os apresentar de modo que seja perceptível para o aluno a intercorrelação das temáticas.

1 Jardins

- 1.1 O conceito de jardim
- 1.2 Evolução histórica dos jardins
- 1.3 Tipologias dos jardins
- 1.4 Os jardins na atualidade
- 1.5 O jardim português

2 Botânica

- 2.1 A antiguidade das plantas
- 2.2 As plantas como base do mundo vivo
- 2.3 Como classificamos as plantas. Evolução taxonómica das plantas
- 2.4 A polinização e a dispersão de sementes
- 2.5 A consciência das plantas
- 2.6 Capacidade de sobreviver em ambientes adversos

Objetivos

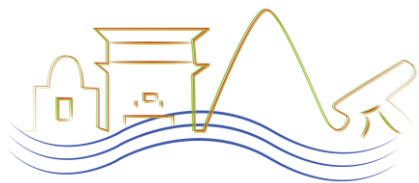
O objetivo desta Unidade Curricular enquadra-se na diversificação da oferta formativa, em áreas de interesse para as populações urbanas, que procuram renaturalizar artificialmente os ambientes onde habitam, para uma vivência mais próxima da natureza através do contacto direto com as espécies da fauna e da flora.

Propõe-se dar a conhecer a história evolutiva dos jardins até aos nossos dias enquadrando e acompanhando a evolução arquitetónica e paisagista através de um conhecimento aprofundado das características espaciais e da utilização de espécies vegetais que os caracterizam.

Conhecimentos e competências a adquirir

Pretende-se que os alunos, no final do semestre, adquiram conhecimento sobre:

- ✓ os principais tipos de jardins desde os tempos mais recuados até à atualidade
- ✓ as suas principais características, enquadramento e desenvolvimento ao longo do tempo
- ✓ a importância de espaços de lazer na área urbana
- ✓ a dependência humana das plantas
- ✓ características da evolução das plantas na evolução humana
- ✓ estratégias de adaptação e sobrevivência das plantas
- ✓ As últimas conquistas sobre o conhecimento das plantas
- ✓ Espera-se que os alunos adquiram competências:
 - ✓ que possibilitem uma interpretação crítica dos jardins e do seu papel na evolução da
 - ✓ humanidade
 - ✓ que consigam identificar diferentes tipologias de jardins
 - ✓ que mobilizem a dimensão educativa na vivência nestes espaços
 - ✓ que possibilitem a mudança das suas atitudes para comportamentos mais sustentáveis



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Línguas e Literatura

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Holandês para Todos

Horário: Quinta-feira, das 14h15 às 15h45 (Monte Abraão)

Professor: Johannes Halkes

Conteúdos:

1. Saber Cultura Holandesa
2. Praticar e aprofundar os seus conhecimentos
3. Escolha própria (livro, vídeo ou online)
4. Contribuição em ideias, necessidades e contribuições dos próprios alunos.

Programa:

"As aulas são dirigidas prioritariamente aos alunos com netos (ou outras relações) na Holanda, Bélgica ou Suriname. Os níveis de conhecimento da língua podem variar entre iniciantes até avançados, o professor faz o possível para tornar as aulas interessantes para todos. O material de estudo é fornecido pela Internet, portanto, é necessário ter acesso à Internet e ao e-mail."

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Língua e Cultura Castelhana (2.º semestre)

Horário: Quinta-feira, das 18h30 às 19h30 (Online)

Professora: Jaqueline Bueno

Conhecimento e competência Geral - Objetivo:

Desenvolver competências linguísticas e comunicativas básicas em língua espanhola, permitindo aos alunos **compreender e utilizar o espanhol em situações práticas da vida real**, com especial ênfase na **conversação**, reconhecendo simultaneamente a diversidade cultural do mundo hispanohablante.

Conhecimento e competência Geral - Objetivos específicos:

- Desenvolver a capacidade de comunicação oral em situações simples do quotidiano.
- Compreender e utilizar expressões básicas da língua espanhola em contextos reais.
- Promover a confiança e a autonomia no uso inicial da língua espanhola.
- Reconhecer aspetos culturais dos países hispanohablantes.
- Identificar semelhanças e diferenças entre o espanhol e o português.
- Estimular a socialização e a participação ativa em ambiente de aprendizagem.

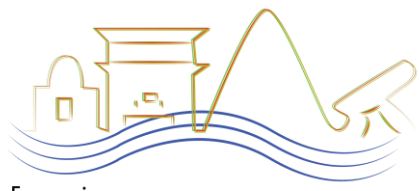
Conteúdo Programático todos os níveis (12 Sessões)

1. A língua espanhola e a cultura de Espanha

Cumprimentos, sons da língua, formas de falar e variações regionais

2. Apresentar-se e conversar

Nome, origem, gostos pessoais e pequenas conversas informais



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

3. País Basco

Cultura, identidade, gastronomia e expressões do dia a dia

4. Galícia

Tradições, música, mar, comidas típicas e formas de comunicação

5. Catalunha

Língua catalã, costumes, cidades, diferenças culturais

6. Valência

Festas, alimentação, mercados e vocabulário do quotidiano

7. Madrid

Vida urbana, transportes, cafés, conversas do dia a dia

8. Sevilha

Cultura do sul, festas, música, expressões populares

9. Música espanhola e língua

Canções, letras simples, escuta ativa e conversação

10. Gastronomia espanhola

O que se come, como se pede, diálogos em restaurantes

11. Viagens e turismo

Perguntar informações, hotéis, transportes e experiências de viagem

12. Conversação cultural e encerramento

Diálogos livres, partilha de experiências e revisão geral

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Francês I

Horário: Quinta-feira, 9h10 às 10h10 (**Massamá**)

Professora: Cidalina Rodrigues

Conteúdos:

1. Apresentar-se e identificar-se
2. O nome e os artigos: o masculino e o feminino
3. O presente do indicativo
4. Os números, as horas e o dinheiro
5. As cores
6. Os dias da semana, os meses e as estações do ano
7. Fazer frases afirmativas e negativas com vocabulário do cotidiano

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Francês II

Horário: Quinta-feira, 10h20 às 11h20 (**Massamá**)

Professora: Cidalina Rodrigues

Conteúdos:

- 1- Leitura, análise e interpretação do livro: “La princesse invisible” de Eglal Errera
- 2- Gramática: passé simple e imparfait
- 3- Frases interrogativas

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Inglês 0 (EN1)

Horário: Quarta-feira, das 09h15 às 10h45 (**Massamá**)

Professora: Mirjam Monteiro

Conteúdos: Introduzir sintaxe da língua inglesa. Gramática nível 0

1. Vocabulário;
2. Leitura;
3. Exercícios;
4. Testes
5. Formar frases no presente e perfeito

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Inglês Intermédio I (EN2)

Horário: Quarta-feira, das 11h00 às 12h30 (**Massamá**)
Quinta-feira, das 9h10 às 10h10 (**Monte Abraão**)

Professora: Mirjam Monteiro

Conteúdos: Finalizar gramática nível 2.

1. 100 verbos mais importantes;
2. Vocabulário;
3. Exercícios;
4. Testes
5. Capacidade de entendimento. Manter conversas simples

Novos alunos devem conhecer presente/perfeito/futuro. Saber ler/escrever mais ou menos e compreender a língua falada.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Inglês – Intermédio II (EN3)

Horário: Terça-feira, das 10h30 às 11h15 (**Monte Abraão**)
Terça-feira, das 11h30 às 12h15 (**Monte Abraão**)

Professores: Jeff Moylan e Mirjam Monteiro

Conteúdos:

1. Rever gramática;
2. 100 verbos;
3. Elaborar tópicos específicos;
4. Fazer redações;
5. Testes de revisão;
6. Discutir tópicos específicos;
7. Expressar opiniões

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Conversação - Inglês

Horário: Terça-feira, das 09h30 às 10h30 (**Monte Abraão**)

Professor: Jeff Moylan

Conteúdos: Aula de conversação

1. Entrega de tópico;
2. Revisão do vocabulário;
3. Discussão

Só com alunos com boa compreensão da língua falada e bastante vocabulário.
Aulas também no exterior (jardim/café).

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Inglês Iniciação

Horário: Segunda-feira, das 10h00 às 11h30 (**Monte Abraão**)

Professor: Maurice Marder

Conteúdos:

1. Compreensão oral/auditiva/leitura de textos através de apresentações orais, leitura de textos;
2. Conteúdo gramaticais: tempos verbais, verbos modais, grau de adjetivos, pronomes pessoais e possessivos;
3. Desenvolvimento de vocabulário: atividades recreativas, vida diária, refeições, ocasiões especiais, feriados, viagens.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Alemão iniciação

Horário: Sexta-feira, das 10h00 às 11h30 (Monte Abraão)

Professor: Maurice Marder

Conteúdos:

Conteúdos gramaticais: conjugação do presente, pretérito simples e futur, pronomes de objetos diretos e indiretos e possessivo, comparativo e superlativo, imperativo; conectores.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Lendas, Mitos e Poesia

Horário: Segunda-feira, das 16h00 às 17h20 (**Massamá**)

Professora: Ana Matias

Conteúdos:

- Dar a conhecer algumas lendas;
- Interligá-las aos mitos;
- Construir prosa e poemas com uma linguagem mais rica, fruto dos conhecimentos que surgiram dos dois pontos anteriores.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

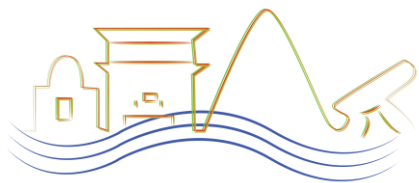
Disciplina: Clube de Leitura

Horário: Quinta-feira, das 14h00 às 15h30 (**Massamá**)
Terça-feira, das 14h10 às 15h40 (**Monte Abraão**)

Professor: Dinis Evangelista

Conteúdos:

Leitura de livros, acompanhada de discussão e tentar explorar informações sobre escritores, locais de ação, biografias, etc.



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Expressões Artísticas

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Grupo de Música Popular

Horário: Segunda-feira, das 12h00 às 13h00 (Sala dos Arcos - Massamá)

Professor: João Ferreira

Conteúdos:

1. Desenvolvimento do espírito de grupo;
2. Desenvolvimento de noções básicas de pulsação e subdivisão do tempo;
3. Desenvolvimento auditivo, através da prática e execução em conjunto com outros;
4. Alargar o conhecimento sobre o repertório popular português e a sua adaptação para Ukelele, coro e possivelmente percussão e guitarra.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Grupo Coral “Harmonia”

Horário: Quarta-feira, das 10h00 às 11h25 (**Sala dos Arcos - Massamá**)
Sexta-feira, das 10h00 às 11h25 (**Centro Lúdico - Massamá**)

Professora: Tânia Viegas Gomes

Conteúdos:

Prática da música coral a 5 a 6 vozes com repertório de géneros, épocas, a 3 ou 4 vozes em cada semestre. Línguas e geografias variadas. Ensaios semanais focados, não só na aprendizagem das peças musicais, mas também nos aspetos interpretativos e técnicos vocais: respiração, dinâmica, colocação, etc.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Ukulele I e II

Horário: Quinta-feira (**Monte Abraão**):

- 14h25 às 15h25 (Ukulele I); e
- 15h30 às 16h30 (Ukulele II)

Professor: Francisco Anjos

Conteúdos:

1. Música de diversos estilos e origens de dificuldade adequada ao nível de desenvolvimento dos alunos;
2. Acordes maiores, menores, com 7ª e diminutos, rasgueados e dedilhados adequados ao repertório trabalhado;

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Iniciação à Guitarra (2.º semestre)

Horário: Quinta-feira, das 09h00 às 10h00 (Massamá)

Professor: Paulo Sousa e Sérgio Borges

Objetivos

- *Aprender noções básicas de guitarra;*
- *Tocar músicas completas.*

Conteúdos Programáticos da Unidade Curricular

- Noções básicas de guitarra e de Solfejo.

Conhecimentos e competências a adquirir

- *Tocar músicas completas do nível de iniciado na guitarra.*

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Oficina de Teatro

Horário: Segunda-feira, das 17h30 às 19h00 (**Massamá**)

Professor: Vítor Sezinando

Conteúdos:

1. Introdução ao texto dramático;
2. Leitura expressiva do texto dramático;
3. Desenvolvimento dos recursos expressivos vocais e corporais. Ser intérprete de emoções associadas ao Belo e Sublime;
4. Construção de personagens;
5. Participação em equipas de criação artística, obedecendo a instruções, criando em si condições de plena liberdade criativa.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Manualidades

Horário: Segunda-feira, das 09h10 às 10h30 (**Massamá**)

Professora: Maria José Teigas

Conteúdos:

1. Utilizações de técnicas de reciclagem;
2. Conceção de aventais, sacos de pão, botas de lã;
3. Pintura em tecido;
4. Pintura em pedras;
5. Conceção de trabalhos em trapilho, em crochê e em papel;
6. Conceção de bijuteria;
7. Conceção de peças em papel de jornal;
8. Outros a definir...

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Partilha de Saberes

Horário: Terça-feira, das 14h00 às 15h30 (**Massamá**)

Professoras: Valquíria Tomé

Conteúdos:

1. Tricot e crochet;
2. Rendas, malas e sacos

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Costura Criativa

Horário: Terça-feira, das 10h30 às 12h30 (**FabLab - Massamá**)

Professora: Maria Natalina Amaro

Conteúdos:

1. Iniciação à costura;
2. Execução de prendinhas de Natal;
3. Execução de vestidos de Carnaval;
4. Recuperação, modificação de vestidos e sacos de praia, bolsas.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Criatividades I e II

Horário: Segunda-feira, das 14h30 às 16h30 **(Monte Abraão)**
Quarta-feira, das 14h30 às 16h30 **(Monte Abraão)**

Professora: Maria Adelaide Henriques

Conteúdos:

1. Decoração de madeiras, vidro, telas, stonepaper e bijuterias.
2. Técnicas:
 - Guardanapo e papel de arroz;
 - Stencil;
 - Aplicação de massas e novas tintas;
 - Aplicação de madeiras e outros objetos em telas (criar e reciclar);
 - Macramé.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Pintura a Óleo

Horário: Segunda-feira, das 10h40 às 13h00 - Iniciação (**Massamá**)
Quinta-feira das 15h40 às 18h00 - Continuação (**Massamá**)

Professora: Céu Pinheiro

Conteúdos:

1. O que é a tinta a óleo, o que a diferencia das outras tintas e técnicas de pintura.
2. O que é o ponto de fuga e perspetivas, as sombras, as cores, como criar texturas e profundidades.
3. Como passar o desenho para a tela e materiais a utilizar.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Atelier de Pintura

Horário: Quarta-feira, das 14h15 às 16h50 (**Monte Abraão**)

Professor: Américo Moreira

Conteúdos:

1. Praticar técnicas de pintura num ambiente de atelier;
2. Desenvolvimento de técnicas de pintura a óleo, aguarela, tinta acrílica e desenho

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Pintura a Óleo

Horário: Terça-feira, das 09h30 às 11h30 (**Monte Abraão**)

Professor: Manuel Roque Reis

Conteúdos:

1. Preparação de materiais e utensílios;
2. Primeiras experiências de pintura a óleo;
3. Teoria e harmonização das cores; Representação de luz e sombras;
4. Pintura a óleo na prática;
5. Técnicas básicas de pintura e aplicação de tintas e vernizes

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Traço e Desenho (Iniciação)

Horário: Segunda-feira, das 14h00 às 15h30 (Massamá)

Professor: Jorge Barata Silva

Conteúdos:

1. Apresentação, O que é o Desenho?

2. Materiais a usar:

- Papeis e dimensões do Papel
- Lápis de Grafite
- Carvão Natural e Vegetal
- Pasteis secos
- Esfuminho e Borracha

3. Perspetivas:

- Um, dois e três Pontos de Fuga

4. Luz e Sombra:

- Sombra Própria e Sombra Projetada
- Técnicas e efeitos da Luz e Sombras

5. Corpo Humano:

- Proporções
- Volumes e Concavidades
- Movimentos do Corpo
- Cabeça Humana
- Mãos e Pés

6. Técnicas de Desenho a Grafite, Carvão e Pastel;

7. Técnicas de Transferência por Quadrícula;

8. Desenho à Vista no Exterior;

9. Desenho Livre;

10. Caricaturas.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Traço e Desenho (Cont.)

Horário: Quinta-feira, das 14h00 às 15h30 (Massamá)

Professor: Jorge Barata Silva

Conteúdos:

1. Apresentação, O que é o Desenho?
 - Técnicas e efeitos da Luz e Sombras
2. Materiais a usar:
 - Papeis e dimensões do Papel
 - Lápis de Grafite
 - Carvão Natural e Vegetal
 - Pasteis secos
 - Esfuminho e Borracha
3. Perspetivas:
 - Um, dois e três Pontos de Fuga
4. Luz e Sombra:
 - Sombra Própria e Sombra Projetada
5. Corpo Humano:
 - Proporções
 - Volumes e Concavidades
 - Movimentos do Corpo
 - Cabeça Humana
 - Mãos e Pés
6. Técnicas de Desenho a Grafite, Carvão e Pastel;
7. Técnicas de Transferência por Quadrícula;
8. Desenho à Vista no Exterior;
9. Desenho Livre;
10. Caricaturas.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Traço e Desenho

Horário: Quinta-feira, das 10h00 às 11h30 (**Monte Abraão**)

Professor: Jorge Barata Silva

Conteúdos:

1. Apresentação, O que é o Desenho?
 - Técnicas e efeitos da Luz e Sombras
2. Materiais a usar:
 - Papeis e dimensões do Papel
 - Lápis de Grafite
 - Carvão Natural e Vegetal
 - Pasteis secos
 - Esfuminho e Borracha
3. Perspetivas:
 - Um, dois e três Pontos de Fuga
4. Luz e Sombra:
 - Sombra Própria e Sombra Projetada
5. Corpo Humano:
 - Proporções
 - Volumes e Concavidades
 - Movimentos do Corpo
 - Cabeça Humana
 - Mãos e Pés
6. Técnicas de Desenho a Grafite, Carvão e Pastel;
7. Técnicas de Transferência por Quadrícula;
8. Desenho à Vista no Exterior;
9. Desenho Livre;
10. Caricaturas.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Arraiolos

Horário: Terça-feira, das 14h00 às 15h30 (**Massamá**)

Professora: Helena Santos

Conteúdos:

1. Breve abordagem histórica dos Tapetes de Arraiolos;
2. Composição;
3. Como se faz um Tapete de Arraiolos;
4. Execução de um desenho, para pequeno trabalho;
5. Técnicas do ponto de Arraiolos.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

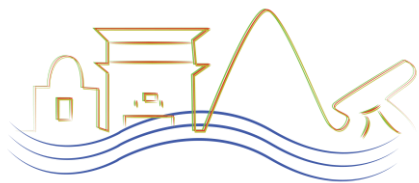
Disciplina: Conversas com agulha e dedal

Horário: Sexta-feira, das 14h30 às 16h30 (**Massamá**)

Professora: Maria Assunção Anunciada

Conteúdos:

1. Produzir e recriar aproveitando o convívio entre os alunos
2. Técnica de elaboração de trabalhos: Ponto Cruz e Bainhas Abertas;
3. Acompanhamento na elaboração dos trabalhos individuais: desde a escolha ao “ponto final”.



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Ambiente, Ecologia e Bem-estar

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Clube Hortícola

Horário: Quinta-feira, das 15h00 às 16h30 (Quinta das Flores)

Coordenadora de Grupo: Paula Guerreiro

Ateliers:

Cultura de hortícolas sazonais (couves, alfaces, favas, ervilhas, etc.)

- Pretende-se envolver os alunos no planeamento/cultivo das hortícolas sazonais;
- Regas;
- Mondar (limpar o terreno, retirando as ervas daninhas entre/á volta das plantas)
- Espírito de grupo, boa convivência, bem-estar inerente a uma aula prática, ao ar livre.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Clube Hortícola I

Horário: Quarta-feira, das 15h00 às 16h30 (Hortas Comunitárias Monte Abraão)

Professora: Isilda Martins

Conteúdos:

- Introdução à jardinagem através de conceitos de horta;
- Preparação do solo e adubagem;
- Plantação e cultivo;
- Cuidados com a sementeira.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Terapêuticas Energéticas

Horário: Sexta-feira, das 11h00 às 12h30 (**Massamá**)

Professora: Cláudia Sofia Carvalho

Conteúdos:

1. Aspetos energéticos do planeta e do corpo;
2. Suplementação natural para a saúde sénior;
3. Técnicas meditativas;
4. Psicologia do eneagrama, florais, técnica de libertação emocional e resignificação de traumas;
5. Diferentes técnicas terapêuticas da atualidade;
6. Rejuvenescimento integral;
7. Teorias e práticas demonstrativas.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Introdução à Biodiversidade: A chave para uma economia sustentável
(2.º semestre)

Horário: Sexta-feira, das 09h15 às 10h45 **(Massamá)**

Professor: Manuel Galvão

Conteúdos:

1) Enquadramento histórico

- a) O que é a Biodiversidade? - definição do conceito, situação do planeta, implicações da sua

2) perda;

- a) Conceito de sustentabilidade - história, eixos, preocupações.

3) A perspetiva Ecológica

- a) O conceito de ecossistema - funcionamento dos ecossistemas e os principais Biomas;
- b) Principais causas da destruição dos ecossistemas;
- c) Alterações climáticas e impacto na biodiversidade a médio e longo prazo;
- d) Esgotamento dos recursos e implicações para a sustentabilidade do planeta.

4) A educação de sustentabilidade

- a) O dia do esgotamento da terra e a pegada ecológica
- b) Economia circular - de lixo a resíduo
- c) Resíduos sólidos urbanos - ponto da situação;

- d) Certificações - economia com preocupações ambientais.
- 5) O futuro do homem e do planeta - perspetivas de futuro para as gerações futuras.

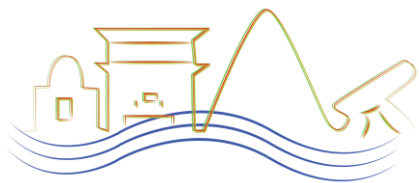
Objetivos:

Oferecer uma perspetiva das ameaças à perda de Biodiversidade, dos impactos no nosso planeta e das consequências para a espécie humana. E, numa visão de futuro, perspetivar ações a desenvolver para minimizar os efeitos negativos, de natureza antropogénica, no planeta.

Conhecimentos e competências a adquirir

Pretende-se que os alunos, no final do semestre adquiram conhecimento sobre:

1. As principais causas e consequências da perda de Biodiversidade no planeta;
2. As linhas gerais do funcionamento dos Ecossistemas
3. As causas antropogénicas da alteração dos habitats no planeta
4. Espera-se que os alunos adquiram competências:
 - a. Que possibilitem uma ação crítica da atuação humana no planeta
 - b. De mobilização para a dimensão da educação cívica interventiva
 - c. De alteração de atitudes para comportamentos mais sustentáveis



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Motricidade

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Shorinji Kempo

Horário: Quinta-feira, das 11h00 às 12h30 (Monte Abraão - Centro Shotokai de Queluz)

Professor: Mestre José Araújo

Conteúdos:

Programa curricular desenvolvido pela WSKO (World Shorinji Kempo Organization) e adaptado à condição biomecânica de cada praticante.

Objetivos

Desenvolver o sistema motor e muscular através do movimento.

Conhecimentos e competências a adquirir

Conhecimento da arte e competências técnicas com reflexo direto na postura e desenvoltura corporal.

Metodologias de Ensino

As metodologias de ensino serão as mesmas aplicadas em todos os 40 países onde a modalidade é praticada com as necessárias adaptações aos diferentes escalões etários e capacidades motoras.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Chi-Kung

Horário: Quarta-feira, das 9h15 às 10h15 (**Massamá**)

Professor: Jimmy Susu

Conteúdos:

Prática terapêutica em que se realizam exercícios que combinam a harmonização de energia através do movimento suave e respiração controlada.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Dança Sénior

Horário: Sexta-feira, das 9h30 às 10h45 **(Massamá)**

Professora: Joana Mestre

Conteúdos:

Técnicas de dança contemporânea recorrendo a:

1. Prática corporal associada a elementos sonoros (Música e Sons);
2. Exercícios para uso das articulações;
3. Exploração de recursos que previnam lesões ou situações de queda.

Objetivos

- Consciência do corpo;
- Bem-estar físico e emocional;
- Manutenção e aumento de mobilidade.

Conhecimentos e competências a adquirir

- Alcançar bem-estar através do corpo em movimento;
- Consciência do Eu e do Eu com o grupo;
- Uso de recursos do corpo para prevenção de lesões e quedas.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Ginástica de Manutenção Sénior

Horário: Quarta-feira, das 12h15 às 13h00 (**Massamá**)

Professora: Marta Cramer

Conteúdos:

1. Aulas práticas com foco no ganho de força, mobilidade, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e bem-estar geral.
2. Palestras de consciencialização da importância do exercício e dos seus benefícios no geral e em condições médicas específicas.

Objetivos:

- Consciencializar a importância do exercício físico nos Seniores;
- Tornar os seniores mais ativos e saudáveis.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Hatha Yoga

Horário: Segunda-feira, das 10h40 às 11h45 (Massamá)

Professora: Florbela Raabe

Conteúdos:

1. *Asanas* (Posturas):

- Introdução às posturas básicas e intermediárias.
- Correta execução e alinhamento das posturas.
- Benefícios físicos e mentais de cada postura.
- Sequências de posturas para diferentes objetivos (flexibilidade, força, equilíbrio).

2. *Pranayama* (Técnicas de Respiração):

- Fundamentos da respiração yogui.
- Diferentes técnicas de respiração.
- Benefícios do controle da respiração.
- Práticas de respiração para acalmar a mente e aumentar a energia.

3. Meditação e *Mindfulness*:

- Introdução à meditação e suas técnicas.
- Práticas de *mindfulness* para aumentar a atenção plena.
- Meditação guiada e prática silenciosa.

- Benefícios da meditação para a mente e o corpo.

4. Relaxamento:

- Técnicas de relaxamento profundo (*Yoga Nidra*).
- Práticas de relaxamento muscular progressivo.
- Importância do relaxamento para a recuperação e o bem-estar.

5. Ética e Estilo de Vida:

- Princípios éticos do yoga (*Yamas e Niyamas*).
- Integração do yoga no quotidiano.

6. Autoconhecimento e Desenvolvimento Pessoal:

- Reflexão e auto-descoberta através do yoga.
- Uso de diário de prática para promover o desenvolvimento pessoal.
- Técnicas de introspeção e crescimento espiritual.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Pilates Clínico

Horário: Terça-feira, das 11h45 às 12h30;
e quinta-feira das 11h45 às 12h30 (**Massamá**)

Professora: Inês Mendes

Conteúdos:

Pilates clínico a nível básico, intermédio e/ou avançado, com conteúdo prático adaptado às necessidades e condição física dos alunos, tendo também em conta a sua condição de saúde.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Disciplina: Danças latinas (cha cha cha) (2.º semestre)

Horário: Segunda-feira das 11h55 às 12h55 (Massamá)

Professora: José Carlos Baptista

Objetivos

- Estimular a memória;
- Melhorar a postura corporal;
- Ativar a mobilidade e coordenação motora;
- Evitar depressão;
- Proporcionar um momento de bem-estar geral.

Conhecimentos e competências a adquirir

Passos básicos da dança.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Atividade Extracurricular: Oficina de jogos (2.º semestre)

Horário: 6.º feiras das 14h30 às 16h30 (**Monte Abraão**)

Professora: Irene Félix

Objetivos:

Uma vez ao mês preferencialmente haverá um encontro para dinamização de jogos de mesa, nomeadamente UNO, dominó, cartas, damas, puzzles, tangram, entre outros que poderão ser combinados ao longo dos encontros. Têm como finalidade, promover o convívio, estimular vínculos de socialização, trabalhar a memória, atenção e concentração de forma leve e divertida