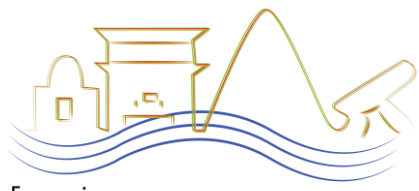


Índice (Ano Letivo 2026/2027)

Tecnologias de Informação e Comunicação.....	4
Disciplina: ABC Informática T1 e T2.....	5
Disciplina: Atelier de fotografia.....	6
Disciplina: Fundamentos da Informática.....	7
Disciplina: Informática Geral I.....	8
Disciplina: Informática Geral II.....	9
Disciplina: Inteligência Artificial para séniores.....	10
Disciplina: Microsoft Office.....	12
Disciplina: Plataformas Digitais Públicas.....	13
Disciplina: Telemóveis para todos.....	14
Ciências Sociais e Humanas	18
Disciplina: Alfabetização de Adultos.....	19
Disciplina: Evolução dos Jardins - História e Usufruto (1.º semestre).....	20
Disciplina: Filosofia como Terapia.....	22
Disciplina: Geopolítica.....	24
Disciplina: História das religiões (1.º semestre).....	25
Disciplina: História do Património.....	27
Disciplina: História Local Sintrense I e II.....	28
Disciplina: Matemática – Jogos Mentais.....	27
Disciplina: Mundo Atual.....	31
Disciplina: Língua e Literatura Cabo Verdiana.....	32
Disciplina: Psicologia.....	33
Disciplina: Religião e Cultura Islâmica.....	34

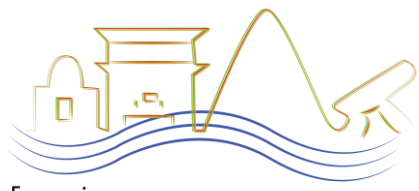


Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Línguas e Literaturas.....	35
Disciplina: Alemão - Iniciação	36
Disciplina: Alemão - Continuação.....	37
Disciplina: Castelhana para viagens e Conversação	38
Disciplina: Clube de Leitura	39
Disciplina: Francês I	40
Disciplina: Francês II	41
Disciplina: Inglês 0 (EN1)	42
Disciplina: Inglês – Intermédio I (EN2)	43
Disciplina: Inglês intermédio II (EN3)	44
Disciplina: Inglês - Conversação	45
Disciplina: Inglês iniciação	46
Disciplina: Inglês - Continuação.....	47
Disciplina: Italiano - Iniciação	48
Disciplina: Lendas, mitos e poesia.....	49
Expressões Artísticas	50
Disciplina: Grupo de Música Popular	51
Disciplina: Grupo Coral Harmonia	52
Disciplina: Guitarra I e II	53
Disciplina: Oficina de Teatro.....	54
Disciplina: UKELELE I e II	55
Disciplina: Arraiolos.....	56
Disciplina: Atelier de pintura	57
Disciplina: Cerâmica	58
Disciplina: Conversas com agulha e dedal.....	59
Disciplina: Costura Criativa.....	60
Disciplina: Criatividades I e II	61
Disciplina: Manualidades.....	62
Disciplina: Partilha de Saberes	63
Disciplina: Pintura a Óleo (Iniciação e continuação)	64
Disciplina: Pintura a Óleo	65
Disciplina: Traço e Desenho (Iniciação)	66



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Disciplina: Traço e Desenho (Continuação)..... 67

Disciplina: Traço e Desenho 68

Ambiente, Ecologia e Bem-estar69

Disciplina: A sustentabilidade do Planeta (1.º semestre) 70

Disciplina: Clube Horticultura 71

Disciplina: Clube Horticultura I 72

Disciplina: Introdução ao Reiki 73

Disciplina: Terapêuticas Energéticas 74

Disciplina: Xadrez 75

Motricidade.....77

Disciplina: Chi-Kung 78

Disciplina: Danças Latinas (Cha cha cha, Salsa e Bachata) 79

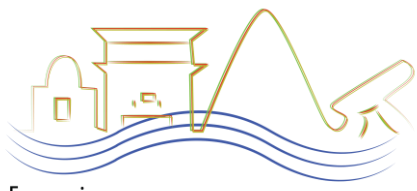
Disciplina: Dança Sénior 80

Disciplina: Ginástica de Manutenção Sénior 81

Disciplina: Hatha Yoga 82

Disciplina: Pilates Clínico 84

Disciplina: Shorinji Kempo 85



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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Atelier de Fotografia

Horário: Quarta-feira, das 10h30 às 11h50 **(Massamá)**

Professores: Luís Albergaria e João Bruno

Conteúdos:

1. Rever e melhorar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos nos anos anteriores sobre fotografia.
2. Fotografia paisagem;
3. Fotografia de cena;
4. Modos de focagem e modos de medição da luz;
5. Tripés e disparadores;
6. Cartões de memória;
7. Fotos noturnas;
8. Fotografias de referência;
9. Fotografia minimalista;
10. Objetivas tilt-Shift;
11. O que faz uma boa foto;
12. Controlar a exposição;
13. Que lentes usar;
14. Composição fotográfica;
15. Estilos de fotografia;

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Inteligência Artificial para Seniores

Horário: Terça-feira, das 14h00 às 15h00 (**Monte Abraão**)
Quarta-feira, das 15h15 às 16h15 (**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.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Plataformas Digitais Públicas

Horário: Terça-Feira, das 09h30 às 10h30 (**Massamá**)

Quarta-Feira, das 11h15 às 12h15 (**Monte Abraão**)

Professor: João Paulo Diz

Conteúdos:

1. Utilização do Portal Autenticação.gov;
2. Registo e utilização da Chave Móvel Digital;
3. Usar a aplicação Autenticação.gov, Instalar e utilizar a aplicação gov.pt para equipamentos móveis;
4. Utilização do Portal das Finanças, Instalação e utilização da aplicação E-fatura em equipamentos móveis;
5. Utilização do Portal da Segurança Social Direta, Utilização do Portal SNS24; Instalação e utilização da aplicação SNS24 em equipamentos móveis;
6. O que é o Homebanking e como fazer a sua utilização segura, instalação e utilização de aplicações bancárias para equipamentos móveis;
7. Apresentação e utilização do portal dos serviços públicos ePortugal.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Telemóvel para todos

Horário: Terça-feira, das 14h00 às 15h00 (**Monte Abraão**)

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

Quinta-feira, das 14h10 às 15h10 (**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

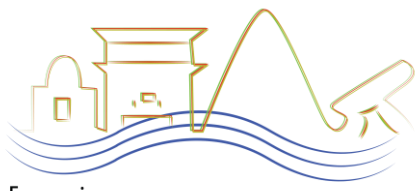
- Instalação e configuração da conta.
- Enviar e receber mensagens escritas, fotografias e áudios.
- Fazer chamadas de voz e vídeo.
- Participar em grupos.

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



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

- 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).

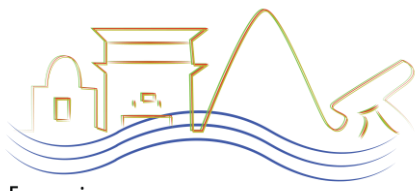
Semana 14 – Ajuda e resolução de problemas

- 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).



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Ciências Sociais e Humanas

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Alfabetização de Adultos

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

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 2026/2027

Disciplina: Evolução dos Jardins – História e Usufruto

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

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Filosofia como Terapia

Horário: Segunda-feira, das 16h30 às 17h20 (**Massamá**)

Professor: António Faria

Conteúdos:

1. Filosofia(s), Epistemologia(s), Ética(s), Ontologia(s), Contemplação e Meditação;
2. Filosofia enquanto vida;
3. Atenção plena e intimidade;
4. Multi e transdisciplinaridade;
5. Afinal quem somos e como questionamos;
6. A vida como fluxo: Mapa território e experiências, o modo como pensamos determina a qualidade da experiência vivencial;
7. Filosofia, espiritualidade e mundivisões;
8. A libertação dos fatores mentais negativos;
9. As seis inteligências para o equilíbrio mental;
10. O sentido da vida e a “passagem”;
11. O que é felicidade?
12. Questionar é aprofundar?

Auto-conhecimento melhorado: a vida examinada e vivida através de algumas metodologias; a vida enquanto rede; o túnel do ego; ferramentas de sabedoria para um “entardecer + sereno”;

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: História das Religiões (1.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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: História Local Sintrense I e II

Horário: Quarta-feira, das 09h30 às 11h00 (**Monte Abraão**)
Quarta-feira, das 14h00 às 15h30 (**Massamá**)

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 2026/2027

Disciplina: Matemática (Jogos Mentais)

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

Professor: Aureliano Vasconcelos

Conteúdos:

Temas Abordados:

Números e curiosidades	Cálculo mental	Proporcionalidade
Percentagens	Sistemas de equações	Probabilidades
Geometria plana	Geometria espacial	Trigonometria
Funções	Estatística	Matemática na Arte
Matemática Financeira	Sequências e padrões	Fractais
Número de Ouro	Peddy-Mat	Lógica / Resolução de enigmas
Matemática na Música	Criptografia	Jogos matemáticos
Problemas clássicos	IA na Matemática	Curiosidades Pedidas (Temas propostos pelos alunos)

- Desenvolver estratégias de pensamento lógico;
- Desenvolver o raciocínio lógico, a observação e a capacidade de resolução de problemas.

- Promover o trabalho colaborativo e a comunicação matemática.
- Relacionar conceitos abstractos com a realidade envolvente.
- Estimular hábitos de actividade física como factor promotor do bem-estar e do desempenho cognitivo.
- Reforçar a motivação e o interesse pela Matemática através de metodologias activas e experimentais.

Estrutura da aula: Cada aula seguirá, sempre que possível, a seguinte

Parte I (20 minutos)	Parte II (60 minutos)	Parte III (10 minutos)
• Desafio inicial • problema do dia • curiosidade matemática • cálculo mental • puzzle • paradoxo	• Apresentação do tema • conceitos • exemplos • demonstrações • aplicações práticas	• Conclusões • Reflexão • Aplicações • Questões • Plano da aula seguinte

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Língua e Cultura Cabo Verdiana

Horário: Quinta-feira, das 10h30 às 12h00 **(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 2026/2027

Disciplina: Psicologia

Horário: Terça-feira, das 10h45 às 11h45 (**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 2026/2027

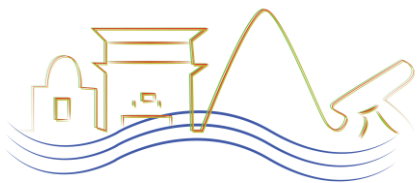
Disciplina: Religião e Cultura Islâmica

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

Professor: Hussna Alibhai

Conteúdos:

1. Introdução ao Islão e a vida do profeta Muhamad
2. Denominações, distribuição e fontes do Islão
3. Os Cinco Pilares e as correntes do Islão
4. A diferença entre islamismo, muçulmano e árabe
5. Civilização Islâmica
6. A Religião e a Cultura
7. O Conceito Cultura
8. As mulheres e a vestimenta
9. O Nascimento
10. A preparação do noivado e do casamento
11. O divórcio no islão
12. A morte



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Línguas e Literatura

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Alemão - Iniciação

Horário: Sexta-feira, das 09h15 às 10h45 (Monte Abraão)

Professor: Maurice Marder

Conteúdos:

1. Ensinar a língua alemã e desenvolver a expressão oral/escrita e a compreensão auditiva e de leitura;
2. Conteúdos gramaticais
3. Pronomes
4. Comparativo e superlativo
5. Imperativo e conectores

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Alemão - Continuação

Horário: Sexta-feira, das 10h50 às 12h20 (Monte Abraão)

Professor: Maurice Marder

Conteúdos:

1. Ensinar a língua alemã e desenvolver a expressão oral/escrita e a compreensão auditiva e de leitura;
2. Conteúdos gramaticais
3. Pronomes
4. Comparativo e superlativo
5. Imperativo e conectores
6. Desenvolver a competência comunicativa dos alunos nas seguintes áreas principais: Compreensão oral e escrita, expressão oral e escrita e interação (fala e escrita)

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Castelhano para viagens e conversação

Horário: Segunda-feira das 10h às 11h **(Massamá)**

Professor: Rita Mourão

Conteúdos:

Aula 1 – Apresentações e Primeiros Contactos: pronomes pessoais, SER e ESTAR, presente do indicativo.

Aula 2 – A Minha Família e o Meu Dia a Dia: verbos regulares, verbos reflexivos e concordância verbal.

Aula 3 – No Aeroporto: preposições, perguntas e respostas, estruturas interrogativas.

Aula 4 – No Hotel: pretérito perfecto compuesto, participípios e verbos auxiliares.

Aula 5 – Problemas Durante a Viagem: pretérito indefinido (pretérito perfecto simple) e narração de acontecimentos.

Aula 6 – Comunicação Telefónica: pronomes de objeto, verbos modais e estruturas de cortesia.

Aula 7 – Restaurantes e Compras: artigos, género e número, quantificadores.

Aula 8 – Saúde e Emergências: imperativo, expressões de necessidade e verbos irregulares.

Aula 9 – Cultura e Tradições Hispânicas: comparativos, superlativos e conectores discursivos.

Aula 10 – Conversação e Opinião: subjuntivo básico, expressão de opiniões e argumentação.

Aula 11 – Experiências de Vida e Histórias de Viagem: contraste entre pretérito perfeito e indefinido, marcadores temporais.

Aula 12 – Simulação Final: consolidação geral.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Clube de Leitura

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

Terça-feira, das 14h00 às 15h30 (**Monte Abraão**)

Professor: Dinis Evangelista

Conteúdos:

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

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Inglês Intermeédio 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 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Inglês Iniciação

Horário: Segunda-feira, das 09h15 às 10h45 (**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 2026/2027

Disciplina: Inglês - Continuação

Horário: Segunda-feira, das 10h50 às 12h20 (**Monte Abraão**)

Professor: Maurice Marder

Conteúdos:

1. Ensinar a língua inglesa e desenvolver a expressão oral/escrita e a compreensão auditiva e de leitura;
2. Conteúdos gramaticais
3. Pronomes
4. Comparativo e superlativo
5. Imperativo e conectores

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Italiano - Iniciação

Horário: Sábado, das 10h30 às 11h30 (**E-Learning**)

Professor: Samuelle Vianello

Conteúdos:

Apresentação e saudações – cumprimentar, apresentar-se e apresentar outras pessoas

O alfabeto e a pronúncia italiana

Números, dias da semana, meses e estações do ano

A família – vocabulário e estruturas para falar de familiares

A casa e o quotidiano – rotinas diárias, horários

Alimentação – comidas, bebidas, ir ao restaurante/café

Compras e a cidade – lojas, direções, meios de transporte

Viagens e turismo – vocabulário básico para viajar em Itália

Saúde e bem-estar – expressões úteis

Tempos verbais básicos – presente do indicativo dos verbos regulares e principais irregulares (essere, avere, fare, andare)

Cultura e tradições italianas – gastronomia, festas, curiosidades

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

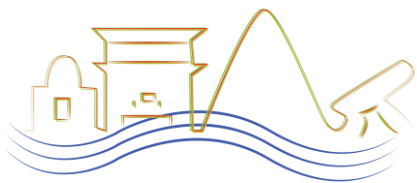
Disciplina: Lendas, Mitos e Poesia

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.



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Expressões Artísticas

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Grupo de Música Popular

Horário: Segunda-feira, das 14h00 às 15h00 (**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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Guitarra I e II

Horário: Sexta-feira, das 09h10 às 10h40 (**Monte Abraão**)

Sexta-feira, das 10h50 às 12h20 (**Monte Abraão**)

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 2026/2027

Disciplina: Oficina de Teatro

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

Professor: Vítor Sezinando

Conteúdos:

1. Introdução ao teatro e às suas principais características.
2. Jogos de expressão dramática e dinâmicas de grupo.
3. Expressão corporal: postura, movimento, gesto e ocupação do espaço.
4. Expressão vocal: respiração, dicção, projeção e entoação.
5. Técnicas de improvisação teatral.
6. Construção de personagens.
7. Interpretação de textos teatrais e adaptação de histórias.
8. Desenvolvimento da criatividade através de exercícios dramáticos.
9. Se possível, preparação e apresentação de uma pequena peça ou mostra teatral no final do ano letivo.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Ukulele I e II

Horário: Quarta-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 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Cerâmica

Horário: Quarta-feira, das 14h30 às 17h00 (**FabLab Massamá**)

Professora: Cidalina Rodrigues e Jorge Barata Silva

Conteúdos:

Os materiais, as técnicas de moldagem, os processos de secagem e cozedura, os revestimentos e os acabamentos.

Metodologia:

1. Sensibilização para a coordenação e execução das técnicas aprendidas;
2. Comportamento dos materiais e a sua aplicação em cada técnica;
3. O porquê de cada etapa;
4. Como tomar decisões técnicas conscientes;
5. Sensibilização para a coordenação e execução;
6. Aplicação prática das técnicas e dos materiais

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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”.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Costura Criativa

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

Professora: Maria Conceição Carvalho

Conteúdos:

1. Introdução aos materiais e utensílios de costura
2. Normas básicas de segurança na utilização de agulhas, tesoura e máquina de costura;
3. Pontos básicos de costura manual;
4. Tipos de tecido e as suas características;
5. Medição, corte e preparação de tecidos;
6. Confeção de peças simples (sacos, bolsas, almofadas, aventais e outros projetos adequados);
7. Técnicas decorativas e acabamentos;
8. Projeto final individual

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Disciplina: Criatividades I e II

Horário: Segunda-feira, das 14h30 às 16h30 (Monte Abraão)
Quinta-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 2026/2027

Disciplina: Manualidades

Horário: Quarta-feira, das 16h30 às 18h00 **(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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Pintura a Óleo

Horário: Segunda-feira, das 09h00 às 11h00 - Iniciação (**Massamá**)
Segunda-feira, das 11h15 às 13h15 – Continuação I (**Massamá**)
Quinta-feira das 15h40 às 17h40 – Continuação II (**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 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

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 2026/2027

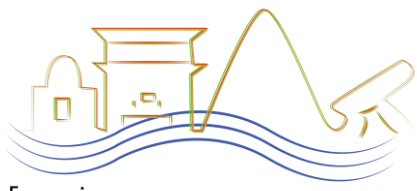
Disciplina: Traço e Desenho

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.



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 2026/2027

Disciplina: A sustentabilidade do Planeta (1.º semestre)

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

Professora: Manuel Galvão

Conteúdos:

1. Enquadramento histórico Conceito de sustentabilidade - história, eixos, preocupações.
2. A perspetiva Ecológica (temas aglutinadores) Questões climáticas;
3. Perda da Biodiversidade;
4. Esgotamento dos Recursos Naturais;
5. Perda da Qualidade de Vida Humana
6. A educação ambiental Resíduos sólidos urbanos - história e perspetivas futuras;
7. Certificações - economia com preocupações ambientais.
8. O futuro do homem e do planeta

Competências a adquirir:

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

- o que é a Sustentabilidade do Planeta
- as causas antropogénicas da alteração da habitabilidade no planeta
- o que fazer, ao nível urbano, para minimizar a produção de lixo
- comportamentos desejáveis ao nível de uma Economia Circular

Espera-se que os alunos adquiram competências:

- que possibilitem uma ação crítica da atuação humana no planeta
- de mobilização para a dimensão da educação cívica interventiva
- de alteração de atitudes para comportamentos mais sustentáveis

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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/à 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 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Introdução ao Reiki

Horário: Quarta-feira, das 09h30 às 10h15 (**Monte Abraão**) (1.º semestre)

Professora: Hussna Alibhai

Conteúdos:

1. Introdução ao REIKI
2. A História do Reiki / Quem é Mikao Usui?
3. O que é o Reiki?
4. Quem pode aprender e praticar o Reiki?
5. Os símbolos do Reiki
6. Os níveis de Reiki
7. Reiki Tradicional e Reiki Essencial
8. As técnicas de Reiki
9. As posições das mãos no Reiki.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Xadrez

Horário: Quarta-feira, das 15h45 às 17h15 **(Massamá)**

Professor: Mestre Luís Espírito Santo

Conteúdos: MODULO 1

Fundamentos e as peças

Aula 1 – Introdução e História

Aula 2 – Peão e Torre

Aula 3 – Bispo e Cavalo

Aula 4 – Dama e Rei

Aula 5 – Valor relativo das peças

Modulo 2

Aula 6 – Xeque e xeque-mate

Aula 7 – O Roque

Aula 8 – Capturas Especiais

Aula 9 – O fim do jogo

Aula 10- Notação e etiqueta

MODULO 3 Tática elementar

Aula 11 – Armadilhas na abertura

Aula 12 – Ataques duplos

Aula 13 – Cravadas

Aula 14 – Ataque a descoberto

Modulo 4 – Estratégia e finais

Aula 15 – Os três princípios da abertura

Aula 16 - Estrutura de peões

Aula 17 - Finais Básicos 1

Aula 18 - Finais Básicos 2

Aula 19 – Análise de partidas celebres

Aula 20- Torneio de encerramento (pratica real)

Conhecimentos a adquirir:

- Conhecimentos técnicos – O Saber Domínio das regras, Identificação de finais de jogo, vocabulário e notação, Padrões Básico e Táticos, Princípios de Abertura.

- Competências praticas (O saber fazer)

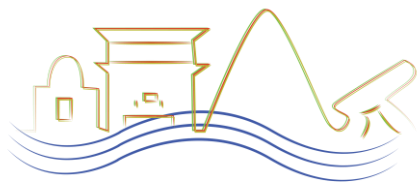
Autonomia de Jogo; Cálculo mental e Visualização Avaliação de Trocas

- Competências Cognitivas e Comportamentais

Pensamento estratégico e tomada de decisão; Controlo de impulsividade (paciência).

Resiliência e Desportivismo; Foco e concentração prolongada

Em resumo no final do curso o formando deixa de ser alguém que apenas sabem como as peças se movem para ser u xadrezista capaz de analisar os seus próprio erros e desfrutar do xadrez como uma atividade intelectual e estratégica



Freguesia
Massamá e Monte Abraão



Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Motricidade

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Danças latinas (cha cha cha, salsa e bachata)

Horário: Segunda-feira das 15h15 às 16h15 (**Sala dos Arcos - 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 2026/2027

Disciplina: Dança Sénior

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

Professora: Joana Mestre

Conteúdos:

- Consciência corporal;
- Peso, equilíbrio e alinhamento;
- Relação entre movimento, espaço e tempo;
- Musicalidade;
- Improvisação orientada;
- Composição coreográfica;
- Expressão e interpretação;
- Trabalho individual, em pares e em grupo.

Conhecimentos e competências a adquirir

- Melhor manutenção da autonomia funcional;
- Aumento da confiança nas capacidades físicas;
- Melhoria do equilíbrio e diminuição do risco de queda;
- Estímulo das funções cognitivas;
- Maior bem-estar emocional;
- Fortalecimento das relações interpessoais;
- Desenvolvimento da sensibilidade artística e cultural.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

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 2026/2027

Disciplina: Hatha Yoga

Horário: Segunda-feira, das 11h45 às 13h00 (**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 2026/2027

Disciplina: Pilates Clínico

Horário: Terça-feira, das 12h00 às 12h45;
e Quinta-feira das 12h00 às 12h45 (**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 2026/2027

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.