

# UNIVERSIDADE SÉNIOR VIRTUAL

Horário detalhado - Ano letivo 2026/2027

| SEGUNDA-FEIRA |                                                                                                                                                                                                         | TERÇA-FEIRA |                                                                                                                                                                              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h30-10h20    | <b>Mar Português</b><br>Carlos Oliveira · Semanal<br>Conheça a influência do oceano na história, cultura e identidade portuguesa.                                                                       | 10h00-10h50 | <b>Oriente, Culturas e Povos</b><br>Nelson Cortez · Semanal<br>Descubra a diversidade cultural, histórica e humana do Oriente, através dos seus povos, costumes e tradições. |
| 10h30-12h00   | <b>O Lado Económico da Vida do Dia a Dia</b><br>Domingos Silva · Semanal<br>Descubra como a economia influencia as decisões e situações do nosso dia a dia.                                             | 14h30-15h20 | <b>Sociologia</b><br>Manuel Biltres · Semanal<br>Compreenda a sociedade, as relações humanas e as mudanças que moldam o mundo em que vivemos.                                |
| 15h00-15h50   | <b>Noções de Antropologia</b><br>Fernanda Teixeira · Semanal<br>Compreenda a influência da cultura e do contexto social na construção do ser humano e nos modos de pensar, sentir e agir.               | 15h30-16h20 | <b>Ciência e Cidadania</b><br>António Varanda · Semanal<br>Descubra como a ciência influencia a sociedade, a cidadania e os desafios do mundo atual.                         |
| 17h00-17h50   | <b>Inglês de Conversação</b><br>Gerard Kelly · Semanal<br>Dê voz ao seu inglês: conversar é a melhor forma de aprender.                                                                                 | 16h30-17h20 | <b>Lugares do Mundo</b><br>Fátima Marques · Semanal<br>Descubra lugares, culturas e histórias que revelam a diversidade do nosso mundo.                                      |
| 18h00-19h30   | <b>Biodiversidade Bonanza: A Arte da Conservação</b><br>Elisabete Mesquita · Semanal<br>Explore a conservação da biodiversidade, cruzando biologia, ecologia, turismo, ética e responsabilidade social. | 17h30-18h20 | <b>Literatura Portuguesa</b><br>Rosário Eça · Semanal<br>Viaje pela Literatura Portuguesa, com especial destaque para os autores e obras do século XX.                       |



# UNIVERSIDADE SÉNIOR VIRTUAL

Horário detalhado - Ano letivo 2026/2027

| QUARTA-FEIRA |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10h00-10h50  | <b>Artes e Histórias</b><br>Teresa Castro Nunes · Semanal<br>Explore a relação entre arte, cultura e sociedade. Este ano, descubra as origens da fotografia, os seus pioneiros e a forma como mudou a preservação de memórias e a observação do mundo. |
| 11h00-11h50  | <b>Viagens, Histórias e Personagens</b><br>José Lobato · Semanal<br>Viaje no tempo e no espaço, através de memórias, culturas, histórias e segredos dos lugares visitados.                                                                             |
| 15h00-15h50  | <b>Desenvolvimento Pessoal e Coaching</b><br>Inês Melo · Semanal<br>Promova o autoconhecimento, o equilíbrio e o desenvolvimento pessoal para uma vida mais consciente e plena.                                                                        |
| 16h00-16h50  | <b>Medicamentos e Suplementos. A informação é o melhor remédio.</b><br>Rosane Borges · Semanal<br>Entender o que é medicamento e suplemento alimentar, aprender a ler bula simplificada e organizar medicamentos, verificar a validade dos produtos.   |
| 17h00-17h50  | <b>Fios de Memória - Tecendo Redes</b><br>Jorge Teixeira · Semanal<br>Resgate memórias e transforme-as em expressão criativa através de diferentes linguagens artísticas.                                                                              |

| QUINTA-FEIRA |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h30-10h20   | <b>Chi Kung</b><br>Paula Varela · Quinzenal<br>Promova o equilíbrio, a respiração e o bem-estar através de movimentos suaves e conscientes.                                                                            |
| 10h30-11h20  | <b>Psicologia</b><br>Ana Borges · Semanal<br>A Psicologia é a ciência do comportamento e das emoções. Vamos abordar temas da atualidade à luz da realidade psicológica, assim como diferentes vertentes desta ciência. |
| 14h30-15h20  | <b>Tempo, Clima e Ambiente</b><br>António Azevedo Júnior · Semanal<br>Compreenda as relações entre tempo, clima e ambiente e os seus impactos na sociedade e no planeta.                                               |
| 15h30-16h20  | <b>Aeronáutica - Quem Manda no Céu?</b><br>António Azevedo Júnior · Semanal<br>Descubra como funciona a aviação, as suas tecnologias e quem organiza e controla o espaço aéreo.                                        |



Semanal



Quinzenal

# UNIVERSIDADE SÉNIOR VIRTUAL

Horário detalhado - Ano letivo 2026/2027

| SEXTA-FEIRA |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h30-10h20  | <b>Melhoria Contínua</b><br>Bernardo Correia · Quinzenal<br>Descubra ferramentas simples e práticas para melhorar processos e resultados no dia a dia.                                                                         |
| 10h30-11h20 | <b>Redes Sociais e Consumo: Como Somos Influenciados</b><br>Liliana Nuno · Semanal<br>Aprenda a reconhecer estratégias de influência, publicidade enganadora e notícias falsas para fazer escolhas mais conscientes e seguras. |
| 14h30-15h20 | <b>Momentos de Poesia</b><br>Leonor Alvito · Semanal<br>Viva a poesia através da recitação, estimulando a memória, a expressão e a criatividade.                                                                               |
| 15h30-16h20 | <b>Espanhol</b><br>Débora Amorim · Quinzenal<br>Aprenda espanhol de forma prática e descontraída, desenvolvendo a compreensão e a comunicação em situações do dia a dia.                                                       |
| 15h30-16h20 | <b>Artes Aplicadas</b><br>Ana Paula Ferreira · Quinzenal<br>Explore o uso de técnicas artísticas na criação de objetos utilitários e decorativos.                                                                              |

| SÁBADO      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15h00-15h45 | <b>Anatomia Humana / Grupo de Estudos, Leitura e Análise Científica em Saúde Mental e Fisiopatologia</b><br>Idália Bento · Semanal<br>Conheça o corpo humano e aprofunde temas de saúde mental e fisiopatologia através da leitura e análise científica. |

