

Universidade da Terceira idade do Lumiar

Ano letivo 2023/2024

Descrição / Resumo das disciplinas lecionadas na UTIL



Disciplina	Professor/a	Descrição/Resumo
A Simbólica do Corpo Humano	Prof. Andrade Lemos	Apresentação do corpo humano das várias partes que o compõem e os seus significados e a relação com o desenvolvimento cognitivo e do individuo em geral (no plano simbólico).
Alemão	Prof.ª Maria Adelaide Brito	Alemão 1- identificação pessoal, família, tempos livres
Alemão Iniciação	Prof. Patrick Wallerand	Iniciação à língua alemã para quem nunca praticou, em preparação para seguir com a aula de Alemão 1.
Alterações Climáticas e Sustentabilidade	Prof. José Carlos Duarte Ribeiro	Os temas a abordar na disciplina serão: Ambiente, Alterações Climáticas, Poluição, Biodiversidade, Sustentabilidade, Oceanos, Água Doce, Recursos Naturais e Energéticos, Transportes e Mobilidade Sustentável, Evolução Demográfica, Turismo Sustentável.
Astrofísica - O Universo e a Vida	Prof. António Cavalheiro da Costa	O Universo, de que é feito, como evoluiu As 4 forças do Universo, como funcionam Matéria, anti-matéria, matéria negra, energia, energia negra Os átomos, as estrelas, galáxias, buracos negros Conhecer o sistema solar; a exploração espacial O que provocou a explosão tecnológica do séc. XIX-XX A realidade é mesmo o que nós vemos/pensamos?
Biodanza	Prof.ª Maria Conceição Cruz Capela Telo	Biodanza é um processo de desenvolvimento humano que promove a saúde, bem - estar, alegria relaxamento. E realizada através de exercícios específicos de dança e movimento em grupo, ao som do ritmo e melodia da música promove os vários níveis de conexão e vínculo com a própria pessoa e com os outros. Biodanza é um caminho para reencontrar a alegria de viver ...
Bordados	Prof.ª Anna Brettas	Bordados tradicional português
Chi Kung	Prof. José Coelho	Sessões de Chi Kung
Ciência da Felicidade	Prof. Rui Piteira	Diversos autores tentam compreender a natureza da felicidade e as suas implicações nas nossas vidas, entre eles, destaca-se o psicólogo Paul Dolan, que propõe definir a felicidade como 'um prazer com propósito'. Será com base nessa abordagem que pretendo conduzir o curso, explorando as diversas dimensões da felicidade e como elas se manifestam nas nossas vidas.
Comuniquem-se	Prof.ª Maria Cecília Moutinho	A comunicação é uma disciplina abrangente que inclui desde a forma como nos comunicamos no nosso dia-a-dia até a

		<p>compreensão dos assuntos da nossa sociedade. Nos últimos anos, a tecnologia alterou tanto a forma de nos comunicarmos e de recebermos informação como o funcionamento da maior parte das instituições.</p> <p>Comunique-se tem como objetivo ampliar o entendimento sobre as novas formas de comunicação pessoal (redes sociais, aplicativos de trocas de mensagens) assim como o impacto (positivo e negativo) da tecnologia nessas novas formas de nos comunicarmos, e conseqüentemente, nas nossas vidas.</p> <p>Se você quer entender um pouco mais desse "novo mundo", Comunique-se!</p>
Coro	Prof.ª Joana Devesa	Trabalho com voz, ensaios de obras musicais diversas.
Danças circulares	Prof.ª Lucia Bertho	As Danças Circulares ou Danças dos Povos trazem, no simples ato de dançar em roda e de mãos dadas, a possibilidade de trabalhar a concentração, a memória, sentimentos como alegria, presença e pertencimento, estabelecendo e transformando relações.
Danças regionais e esquemas de salão	Prof.ª Odete da Conceição Belfo Sabino	Folclore e dança em linha
Danças Sociais	Prof.ª Fernanda Maria Simões	<p>Este ano vamos dar início a uma nova etapa com as Danças sociais por serem mais abrangentes. Vão ser trabalhadas diversas danças, nomeadamente: danças de salão, danças latinas e danças de roda.</p> <p>Conteúdos:</p> <p>Recuperação dos conteúdos de danças abordadas no ano anterior; Continuação de algumas danças abordadas no ano anterior, com introdução de alguns passos de nível mais avançado; Individualização das aprendizagens de alguns passos mais complexos; Organização de níveis de aprendizagem, consoante as necessidades do grupo; Substituição de algumas danças para alargar o âmbito da disciplina; Introdução de danças de grupo de coreografia simples; Manutenção do espírito cooperativo e dos objetivos da disciplina, nomeadamente na componente lúdica, animada, com diversão e muita alegria.</p>
Direito Constitucional	Prof. Tiago Gonçalves	<p>Poderia o nosso Presidente da República, tendo em conta as circunstâncias atuais, dissolver o nosso parlamento? E que atos pode praticar um Governo demitido? Porque se costuma dizer, erradamente, que a Constituição britânica é "não-escrita" ou, pior ainda, que nem sequer existe? E por que razão o sistema parlamentar britânico tende a produzir governos maioritários e estáveis e o sistema parlamentar italiano não? A estas e a outras perguntas responde o Direito Constitucional. O programa abrangerá, portanto: (i) uma introdução ao conceito de Constituição, sua estrutura e suas classificações; (ii) uma exposição sobre as várias formas de organização do poder político, a começar pelo Estado, e como elas se aplicam ao caso português; (iii) uma primeira abordagem à atividade legislativa; (iv) o estudo da revisão</p>

		constitucional e da justiça constitucional, enquanto meios de garantia da Constituição.
Economia Portuguesa	Prof. João Marino Ribeiro Ferrão Gomes	Atividade económica e ciência económica. Aspetos fundamentais da atividade económica. A produção de bens e serviços. Comércio e moeda. Preços e mercados. rendimentos e repartição de rendimentos. poupança e investimento. A contabilização da atividade económica. A organização económica das sociedades. A intervenção do Estado na economia. A economia portuguesa no contexto da União Europeia.
English conversation	Prof. Philip Maurice Horton	Desenvolvimento da língua inglesa pelo método comunicativo
English conversation	Prof.ª Manuela Jardim Horton	Desenvolvimento da língua inglesa pelo método comunicativo
English is Great I e English is Great II	Prof.ª Olga Avelino	Língua e cultura inglesas numa perspectiva funcional. Não devem ser inscritos “beginners” mas sim “intermediates” ou “advanced”.
Francês: conversação	Prof. Patrick Wallerand	Dirigida a pessoas que já tem um bom conhecimento prático da língua francesa, a aula tem uma abordagem lúdica (canções, palavras cruzadas, jogos de/com palavras, ditados, etc.) para permitir uma conversação fluida.
Ginástica Terapêutica e Meditação	Prof.ª Etelvira Correia Baltazar	Diversos exercícios adequados à 3ª idade, preferencialmente Lian Gong, massagem tendo em atenção os pontos de acupuntura. Termina com relaxamento e meditação
Hidroginástica	Solinca	Atividades de carácter mais lúdico e de manutenção.
História Comunicação Cultura Geral Cinema	Prof. Francisco Jacinto	Lições de história, cinema, comunicação, literatura, cultura geral etc., para quem quer aprender a pensar sem manipulações, artifícios mentiras e futilidades, na certeza de que os saberes e as áreas do conhecimento, da cultura e cidadania devem ser interdisciplinares, tanto quanto possível, rebeldes e claras certidões da verdade. De onde viemos? Quem somos? Para onde vamos?
História da Europa VI	Prof.ª Manuela Lemos	A Europa depois de Napoleão; o eclodir dos nacionalismos e a explosão revolucionária de 1848. Apogeu e declínio da era vitoriana. Os movimentos independentistas e a unificação alemã e italiana. O equilíbrio europeu no final do século.
História das Matemáticas	Prof. José Cosme Marques	O que é a matemática? Para quê serve? Por que apareceu? Onde se desenvolveu?
História de Portugal IV, História de Portugal - Estado Novo, História da Cultura e da Arte III.	Prof.ª Ana Rodrigues Oliveira	Na História de Portugal IV iremos falar dos últimos anos da Monarquia e do período da República. Na História de Portugal - Estado Novo, iremos abordar os períodos da Ditadura Militar e do Estado Novo. Na História da Cultura e da Arte III, iremos falar sobre os estilos artísticos a seguir ao Românico e o contexto político, social, económico e cultural que os influenciou.
História do Rock Em Portugal	Prof. João Catarino	Falar de rock em Portugal é falar da História do país dos anos 50 do século passado até hoje. Assim, para além do aparecimento e da evolução deste género musical em Portugal, serão também abordados temas que se ligam, direta ou indiretamente, ao percurso do rock no país, desde

		o aparecimento de novas lojas de roupa aos programas de rádio e de televisão.
História e Património	Prof. Carlos Franco	No presente curso abordaremos a História de algumas cidades, nomeadamente a cidade de Lisboa, olhando para as suas ruas, edifícios e monumentos, gentes, hábitos e vivências, sem nos esquecermos de conversar sobre as muitas histórias e estórias que a cidade nos conta.
História Económica e Social	Prof. Mário Jesus Lopes Barroso	Economia e Sociedade ao longo dos séculos: dos primórdios até ao século XX
Inglês	Prof. António Óscar Barbosa da Silva	Inglês Iniciação - como se apresentar - cores - ter uma mente aberta - verbos principais - diálogos
Introdução à Política	Prof. João Catarino	Sem entrar em demasia na teoria política, pretende-se, de forma acessível, ajudar a compreender os fenómenos político, abordando temáticas como os partidos políticos, a representação e a participação política ou os sistemas eleitorais.
Introdução ao Direito Civil (Teoria Geral) e Direito Penal	Prof. Álvaro da Cunha Gomes Rodrigues	Noções de Direito e breve súmula sobre uma panorâmica geral da Constituição da República Portuguesa e do Direito Civil. Noções de Direito Penal com algumas considerações sobre Crime e Pena, os grandes princípios do Direito Penal e sobre o essencial do Processo Penal. Orgânica Judiciária e as Profissões Jurídicas (Juizes, Magistrados do Ministério Público, Advogados, Notários, Conservadores, Solicitadores, Oficiais de Justiça e Outras. As relevantes funções da Polícia Judiciária para o bom funcionamento da Justiça. Em matéria do Direito Civil, Noções elementares sobre Direito das Obrigações, Direito das Coisas, Direito de Família e Direito de Sucessões.
Introdução ao Facebook	Prof. João Catarino	Compreender o surgimento e o crescimento das redes sociais, dando particular destaque ao Facebook, que será abordado em todas as suas potencialidades e ferramentas. As aulas serão acima de tudo práticas, pretendendo-se dotar os alunos de todas as condições para tirar o máximo partido desta rede social.
Longevidade/ Arte de Envelhecer	Prof. Joaquim Manuel Pinto Serra	Desde a história do envelhecimento, através dos tempos, ao modo como encarar o envelhecimento nos dias de hoje, pretendemos desmitificar as suas várias componentes e tabus, como por exemplo a personalidade no idoso, a memória, a inteligência, a experiência, a sabedoria, a felicidade, a intuição, a expressão corporal, as doenças, etc. Aprender a envelhecer, socorrendo-nos da Arte, nomeadamente da Poesia. Dependências físicas e psicológicas e sua superação pelo engrandecimento do modo de envelhecer
Mandarim	Prof. Carlos Brighton	Pretende-se fazer uma introdução às especificidades da língua e à cultura chinesa, bem como aprender as expressões básicas do dia a dia.
Matemática - nível I	Prof.ª Adília Ribeiro Silva	Razões e proporções percentagens, equações do 1º grau; funções...

Matemática - Nível2	Prof.ª Adília Ribeiro Silva	Intervalos de números reais. Resolução de inequações. Proporcionalidade inversa. Resolução de equações do 2º grau.
Mitologia Grega	Prof.ª Ana Rosa Ruíz Palma Cunha Bispo	O que é a Mitologia, os seus protagonistas, o seu significado e importância
ORIENTE Culturas e Povos	Prof. Nelson Cortez	Vários temas sobre culturas e povos orientais
Património Cultural Material e Imaterial	Prof.ª Maria Filomena Barata	Será abordada a questão do Património Material em alguns Museus e Monumentos e ainda alguns aspectos relacionados com o Património Imaterial - Língua, Lendas e Mitos
Pintura	Prof.ª Rosa Barriga	Conhecer e explorar diferentes materiais de pintura tais como lápis de cor, pastel, colagens, aguarela e tinta acrílica. Estudo dos vários traço-me mistura de cores. Capacidade de observação e análise crítica em relação ao próprio trabalho.
Teatro	Prof. José Guerreiro/Prof.ª Sónia Brás	Realização de um Workshop de Teatro com metodologia participativa. Realização de dinâmicas de grupo e diversos exercícios de expressão dramática. No final serão efetuados ensaios para uma peça de teatro.
Tuna Académica	Prof. Guilherme Cancelinha	Ensaaios e atuações artísticas
Viola II	Prof. Guilherme Cancelinha	Prática musical do instrumento Viola
Windows e office (word, excel e Power. Point)	Prof. José Carlos Coelho Simões	Explicação e prática do sistema operativo Windows, fazer uma carta, um relatório no word, criar tabelas com fórmulas em Excel.
Yoga para Seniores	Prof. José Magro	O yoga é uma linguagem universal do corpo e da mente que tem como objetivo a harmonização das diversas facetas que dão forma ao ser humano; procura o equilíbrio e a serenidade e, ao mesmo tempo, gera uma série de benefícios terapêuticos e psicológicos de valor inquestionável. As diferentes escolas de yoga buscam como objetivo comum a autorrealização do homem. As aulas da disciplina de Yoga Para Seniores serão contextualizadas no Hatha Yoga, cujas práticas usam o domínio do corpo como instrumento ou caminho para atingir a harmonia física, mental e espiritual; incluirão, designadamente: (i) exercícios de aquecimento; (ii) posturas (asanas); (iii) exercícios de respiração (pranayamas) e (iv) exercícios de relaxamento (Yoga Nidra).