

UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE DO LUMIAR



DESCRIÇÃO / RESUMO DAS DISCIPLINAS LECIONADAS NA UTIL ANO LETIVO 2025/2026



Nº	Disciplina	Professor/a	Descrição/Resumo
1	A ARTE DE ENVELHECER (MÚSICA E POESIA)	Prof. Joaquim Manuel Pinto Serra	Ensinar a envelhecer com ajuda da musica e da poesia.
2	ALEMÃO AVANÇADO	Prof.ª Mª Adelaide Brito	Acontecimentos ocorridos no passado e no futuro
3	ALEMÃO INICIAÇÃO	Prof. Patrick Wallerand	Iniciação a língua alemã, na continuação do ano letivo 2024-2025 (segunda parte) baseado sobre o livro Netzwerk Neu A1.1
4	ALEMÃO INTERMÉDIO	Prof.ª Mª Adelaide Brito	Dados pessoais; passatempos e tempo livre; saúde e diálogos práticos
5	ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE	Prof. José Carlos Ribeiro	Alterações Climáticas, Aquecimento Global, Biodiversidade, Florestas, Oceanos, Recursos Energéticos, Mobilidade, Cidades sustentáveis, Desenvolvimento Sustentável.
6	ASTROFÍSICA - O UNIVERSO E A VIDA	Prof. António Cavalheiro da Costa	O Universo: Origem e expansão a partir do big bang. Formação dos elementos, das estrelas, galáxias e outras estruturas. O sistema solar A Vida: Origem a partir da matéria não viva. Seres unicelulares e multicelulares. Evolução até ao homem
7	BIODANZA	Prof.ª Mª Conceição Capela Telo	É um processo que estimula do desenvolvimento humano através de vivências integradas induzidas pela música e pela dança, promovendo a renovação orgânica, integração afetiva e reaprendizagem das funções originárias da vida. Resgata a motivação e a alegria de viver, fortalece sistema imunitário e aumenta a autoestima.
8	BIOLOGIA HUMANA	Profª Ana Salvador	A célula – Como funciona esta pequena fábrica de moléculas? O organismo – Como estão organizados os Sistemas que trabalham para a homeostasia? Biosfera – Qual o nosso papel neste sistema?
9	BORDADOS	Prof.ª Anna Brettas	Bordados tradicional português.A aluna tem liberdade de escolha de seus trabalhos. Elaboramos todas as técnicas de trabalhos manuais
10	BORDADOS TRADICIONAIS	Prof. Lúcia Simões	Aprendizagem de todo o tipo de Bordados tradicionais.
11	CHI KUNG TERAPÊUTICO	Prof. José Coelho	Arte milenar integrante da Medicina Tradicional Chinesa.É uma terapia energética constituída por movimentos suaves, permitindo ao praticante adquirir maior consciência do seu corpo. Os movimentos são particularmente belos e sem impactos. É uma forma de meditação ativa. Resulta da observação dos comportamentos e movimentos dos animais e plantas, dos movimentos da natureza. Conjunto de movimentos funcionais que visam manter ou restabelecer a circulação de energia nos canais conhecido por meridianos. É um importante ramo da Medicina Tradicional Chinesa, que para além da acupunctura, utiliza o recurso à fitoterapia para manter a saúde dos seres humanos.
12	CONHECER O COMPUTADOR	Prof. Célia Aboim	Ensino de componentes do PC e iniciação aos primeiros passos na utilização. Uso de teclado, rato, pen, internet e pastas. Cuidados na utilização diária

13	CONVERSATION EN FRANÇAIS	Prof. Patrick Wallerand	Dirigido a um publico com um conhecimento passivo da língua francesa, a o curso adota uma aproximação lúdica (leituras, jogos, canções, vocabulário específico) para permitir uma conversação
14	CORO	Prof.ª Joana Devesa	Trabalho com voz, ensaios de obras musicais diversas.
15	DANÇAS CIRCULARES	Prof.ª Lúcia Bertho	As Danças Circulares ou também chamada de Danças dos Povos, é uma prática de dança em roda, nascida da sabedoria dos povos, com músicas tradicionais e contemporâneas, favorece vivências integrativas entre os participantes, é um instrumento que favorece o autoconhecimento individual e coletivo, a consciência corporal, o equilíbrio, a memória, a atenção etc. Quando movemos o corpo, movemos também ideias, sentimentos, o sentido de presença e pertencimento, estabelecemos e transformamos relações.
16	DANÇAS REGIONAIS E ESQUEMAS COM MÚSICA	Prof.ª Odete Sabino & Prof. Guilherme Cancelinha	Danças do folclore nacional e de salão
17	DANÇAS SOCIAIS	Prof.ª Fernanda Maria Simões, Prof. Luís Almeida e Prof. Mário Lourenço	Danças de salão e latinas, ritmos modernos e Danças de Roda. Abordagem de vários tipos de danças e coreografias em grupo.
18	DESCOBRIMENTOS PORTUGUESES	Prof. Manuel Filipe Fidanza	Aulas sobre os descobrimentos portugueses com abordagens a vários temas: Particularidades portuguesas – consequência, Conhecimento e Empreendedorismo necessários para a empreitada, Grandes Navegadores Portugueses, Dom João II, “o Rei Perfeito”, Os erros de Dom Manuel – O fim do princípio, Pico e Queda. Visão Refrescada dos Descobrimentos Portugueses. História de Portugal nos séculos XV e XVI, ou seja, dos Descobrimentos, da Expansão Marítima e da criação de um império comercial. Ao longo das sessões, iremos ver que passamos de um Mundo obscuro para um Mundo de conhecimento; que há um tremendo desenvolvimento das ciências náuticas e pela primeira vez a ligação entre povos desconhecidos de vários continentes através dos mares. Mas vamos sobretudo questionar a forma como em tempos nos ensinaram a história, e estimular o pensamento.
19	ECONOMIA E GESTÃO PARA TODOS	Prof. Manuel Silva Rodrigues	Conceitos básicos de Economia e Gestão e aplicação prática à realidade portuguesa e internacional
20	ECONOMIA PORTUGUESA	Prof. João Marino Ribeiro Ferrão Gomes	Características da economia portuguesa, situação atual, do passado e futura. a economia mundial.
21	ENCONTROS CONNOSCO	Prof. Mª de Fátima Frazão	Vai funcionar com 3 módulos de 5-6 sessões de 2h cada um
22	ENGLISH CONVERSATION II	Prof.ª Manuela Jardim Horton	Conversação em inglês sobre vários temas. Os alunos já terão que saber o mínimo de inglês.
23	ENGLISH CONVERSATION III	Prof. Philip Maurice Horton	Exploring and enjoy english language
24	ENGLISH IS GREAT I	Prof.ª Olga Avelino	Língua e Cultura Inglesa, numa perspectiva funcional, para alunos “intermediate”
25	ENGLISH IS GREAT II	Prof.ª Olga Avelino	Língua e Cultura Inglesa, numa perspectiva funcional, para alunos “intermediate/advanced”

26	ESPAÑHOL INICIAL	Prof. Gérman Ruiz	A disciplina de Espanhol Inicial oferece uma introdução abrangente à língua espanhola para alunos sem conhecimento prévio. Os participantes desenvolverão as habilidades fundamentais de compreensão auditiva, fala, leitura e escrita, essenciais para a comunicação básica.
27	FILOSOFIA EM PESSOA: O "GRANDE ARQUITETO" DA MITOLOGIA DE "SER EU"	Prof. Luís Filipe Teixeira	Introdução e aprofundamento do pensamento e obras pessoais, acompanhado de uma abordagem geral dos temas fundamentais da Filosofia e Teoria Literária que lhe são subjacentes, assim como da sua contextualização no âmbito das suas dimensões esotéricas e gnóstica. Será dada uma especial atenção ao contexto geral da Modernidade em que desponta todo o seu pensamento e Obras.
28	FILOSOFIA DAS CIÊNCIAS E O UNIVERSO	Prof. Vitor Martins	Toda a filosofia relativa ao mundo científico e o Universo em expansão.
29	GINÁSTICA	Prof. Marta Cranmer	Exercícios em grupo de ginástica moderada
30	GINÁSTICA TERAPÊUTICA E MEDITAÇÃO	Prof.ª Etelvira Correia Baltazar	Primeira parte: Composta essencialmente por exercícios de Lian-Gong, será de pé ou sentado, para quem tiver mais dificuldade. Serão introduzidos exercícios de Yoga, Chi Kung e de fortalecimento do Pavimento Pélvico. O Lian- Gong são Movimentos para a saúde que fazem parte do grupo de Terapias Complementares. Destinam-se a todos, uma vez que se adapta às capacidades de cada um. Foi criado e desenvolvido, pelo médico ortopedista Dr. Zhuang Yuen Ming, para ensinar aos seus pacientes e público em geral. Os exercícios são em séries, para prevenir e tratar dores no pescoço, ombro, costas, região lombar, glúteos, pernas e pés; e outras. Serão apresentadas noções elementares de Anatomia, do Sistema Músculo Esquelético e de Postura. Segunda parte: Meditação - ligação do corpo com a alma, tomada de consciência do próprio poder e da sua luz e também das suas próprias raízes terrenas capazes de sentir, no seu coração, o pulsar da natureza. Articulação com Corpo Físico, Mental e Espiritual. Sons e Ondas Cerebrais Terceira parte: Conversas. A importância do Sistema energético. Chacras e Meridianos. Glândulas e Mantras.
31	GOLF	Academia Golf Lumiar	Trata-se de uma atividade jogada em campos de relva ou em parques apropriados, com um ou mais percursos delimitados. O objetivo é sair de um local determinado, em campo aberto, e embocar a bola no menor número de tacadas possível, em buracos estrategicamente colocados em distâncias variadas.
32	HATHA YOGA PARA SÉNIORES	Prof. José Magro	Yoga é uma palavra sânscrita que significa união ou integração do homem com o seu mundo interior e exterior, abrangendo desde o corpo físico até às emoções e pensamentos. A prática do yoga poderá proporcionar aos seus praticantes: (i) um corpo mais sadio; (ii) maior estabilidade mental, melhor controlo emocional e ampliação da concentração e memória; (iii) melhor autoconhecimento e autodomínio conducentes a uma vida mais harmoniosa e serena consigo mesmo e com os seus semelhantes. As aulas de Hatha Yoga para Seniores decorrerão em duas aulas semanais complementares e incluirá, sequencialmente: aquecimento inicial, posturas adaptadas aos participantes, exercícios respiratórios e relaxamento final.

33	HIDROGINÁSTICA	Sporting	A hidroginástica é um exercício aeróbico feito em piscinas que tem como objetivo a manutenção profilática da saúde. Melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória, a resistência, a força muscular e a flexibilidade.
34	HISTÓRIA COMUNICAÇÃO CULTURA E CINEMA	Prof. Francisco Jacinto	Pensamento crítico e construtivo sobre todas as áreas do saber em especial conhecimento, cultura, cidadania e nas vertentes do saber da denominação da disciplina.
35	HISTÓRIA DA ÁFRICA	Prof. Eula Pereira	A história da África enquanto disciplina académica, é o estudo sistemático e científico da história do continente africano, abrangendo desde as suas origens até o presente. Busca entender as sociedades africanas em suas próprias lógicas, considerando sua diversidade interna e suas relações com o mundo, uma visão diferente da eurocêntrica.
36	HISTÓRIA DA CULTURA E DA ARTE V.	Prof.ª Ana Rodrigues Oliveira	Continuaremos com a análise do Barroco e seguiremos para o Rococó e o Neoclassicismo. Talvez cheguemos ao Romantismo.
37	HISTÓRIA DA EUROPA	Prof.ª Manuela Lemos	Entre as duas Grandes Guerras
38	HISTÓRIA DA PINTURA EUROPEIA	Prof.ª M.ª da Conceição Ferrão	Iremos abordar a evolução da pintura europeia em diferentes períodos; as pequenas histórias que nos são contadas pelas obras de arte.
39	HISTÓRIA DAS MATEMÁTICAS	Prof. José Cosme Marques	História da descoberta matemática em diversas civilizações, enigmas matemáticos, grandes matemáticos
40	HISTÓRIA DE PORTUGAL - ESTADO NOVO,	Prof.ª Ana Rodrigues Oliveira	A nossa viagem pela História de Portugal vai continuar com o Estado Novo e terminar com o 25 de Abril e a implantação da democracia.
41	HISTÓRIA DE PORTUGAL VI	Prof.ª Ana Rodrigues Oliveira	A nossa viagem pela História de Portugal recomeça com a implantação da República. Segue-se a participação de Portugal na 1ª guerra mundial, os "Loucos anos 20" e a Ditadura Militar imposta em 28 de maio de 1926.
42	HISTÓRIA DO ANTIGO EGITO	Prof. Joana Agostinho	Estas aulas convidam os estudantes a explorar uma das civilizações mais emblemáticas da antiguidade, através de fontes literárias, arqueológicas e iconográficas. Exploraremos as raízes do Egito nas margens férteis do Nilo, a monumentalidade das suas construções arquitetónicas, os períodos de unificação e fragmentação, os conflitos internos, as interações com outras culturas do Próximo Oriente, bem como as transformações religiosas e culturais que marcaram o Egito, desde as suas origens até ao período greco-romano.
43	HISTORIA DO TEATRO (E OUTRAS HISTÓRIAS...)	Prof. José Carlos Alvarez	Percurso através da História do Teatro no Ocidente e no Mundo, destacando: teatro e historia da cultura, actores e actrizes, teatro e artes plásticas, teatro e viagem.

44	HISTÓRIA E PATRIMÓNIO	Prof. Carlos Franco	Propomo-nos elencar e caracterizar as principais mudanças operadas nos interiores das residências e no quotidiano dos habitantes da cidade de Lisboa ao longo dos séculos XVI a XX. Observaremos a organização das casas e a vida nas ruas. Nesta abordagem, compreenderemos aspectos tão diversos quanto o aparecimento da sala de jantar ou do quarto de dormir, a importância da mesa-de-cabeceira ou do leque, o aparecimento das bebidas exóticas ou o horário das refeições. Não esqueceremos o papel do jogo, da música e da dança, nem a importância crescente da mulher na construção de um novo relacionamento social.
45	HISTÓRIA ECONÓMICA E SOCIAL	Prof. Mário Barroso	Evolução económica e social na Idade Média
46	INDIAN CULTURE	Prof. Neha Bhawnani	Rooted in values like respect, hospitality, and spirituality, Indian culture blends the ancient with the modern in everyday life.
47	INFORMÁTICA - NÍVEL 2	Prof. Fernanda Serras	Segurança na Internet, Compras online, IA, Aplicativos, Microsoft Windows (principais programas Excel, Powerpoint, Word)
48	INFORMÁTICA - WINDOWS E OFFICE	Prof. José Carlos Simões	Ensino da manipulação do Windows, criação de pastas, armazenamento de ficheiros, manipulação de outros dispositivos de armazenamento como 'pen', discos amovíveis, etc.. Trabalhar texto com o Word, formatar texto, definir cabeçalhos e rodapé na folha de texto, fazer índice automático, etc.. Trabalhar com o Excel definindo tabelas, formatar tabelas, e efectuar operações de cálculo. Trabalhar com o Power Point fazendo exemplos de apresentação, formatação de caixas de texto e outras forma e fotografias, animação de formas e fotos e transição de diapositivos.
49	INFORMÁTICA AVANÇADA	Prof. José Cosme	Utilização do computador por quem já conhece alguma coisa.
50	INFORMÁTICA GERAL	Prof. Célia Aboim	O PC na ótica do utilizador já tenha conhecimentos básicos.Utilização e recursos do Word, do Gmail e outros.
51	INICIAÇÃO AO INGLÊS	Prof. António Óscar da Silva	Inglês prático com iniciação de conversação
52	INICIAÇÃO AO INGLÊS	Profª Ana Panandiker	Conceitos básicos de gramática e conversação em aulas interativas
53	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA	Prof. Lina Vicente	Noções básicas de informática para utilizar o computador, para iniciantes ou pessoas com poucos conhecimentos. História e evolução dos computadores até à presente data. Noções de estrutura de dados e organização de dados no computador. E-mail e respetivas funcionalidades. Internet e browser de pesquisa. Noções básicas de segurança do computador e dos dados nele existentes. Noções básicas de backup de dados.
54	ITALIANO INICIAÇÃO	Prof. Liliete Carito	Introdução básica à língua, cultura e história italiana, gramática e exercícios de conversação.
55	JOGATÓRIO	Prof. José Guerreiro	Trata-se de um momento de convívio entre todos os participantes, em que através de jogos de mesa/tabuleiro, entre outros, se estabelecem novas relações e conhecimentos, proporcionando-se um momento descontraído e divertido e com algum espírito cooperativo e competitivo saudável. Dentro das várias hipóteses de jogos disponibilizados, o grupo pode escolher aquele pelo qual tiver mais interesse ou curiosidade.

56	JUDO ADAPTADO	Prof. Luis Bettencourt	O Judo Adaptado ajuda na prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida através de exercícios adaptados e técnicas de judo. Ajuda a aumentar a força muscular e melhora o equilíbrio.
57	LEITURAS. ENCONTRO COM AS PALAVRAS	Prof. Odilia Baleiro	É um espaço de “Encontro” mensal, onde o livro, a leitura e as artes têm lugar. São apresentadas propostas de leitura, seguidas de reflexão. Conta, normalmente com a participação de escritores portugueses. Vamos fazer da UTIL, uma universidade leitora. Mesmo que não o livro proposto, junte-se a nós!
58	LITERACIA INFORMÁTICA	Prof. Ernesto Ramos	Excel, word e power powerpoint. A base e avançada recorrendo ao IA Copilot
59	MANDARIM	Prof. Carlos Brighton	Introdução à língua chinesa, explicação da estrutura dos caracteres chineses, noções de cultura chinesa.
60	MENTE ATIVA	Prof. Ana Amaral	Pesquisas recentes, sugerem que o mais importante para termos uma longevidade bem-sucedida, passa pela adoção de um estilo de vida saudável, pela modificação dos fatores de risco e pela manutenção de uma saúde física, mental e socialmente ativa. Objetivo: Promover a interação com os outros, manter o interesse pelas aprendizagens, realizar atividades simples e divertidas para melhorar a flexibilidade mental. Temas/Conteúdos - Como funciona o cérebro - Breve abordagem aos fatores de risco - Modificar as rotinas diárias (fazer de forma diferente), fornecer ao cérebro experiências não rotineiras e inesperadas - A Atenção, a Memória Episódica, as Funções Executivas e sua relação com o processo de envelhecimento - Como valorizarmos as habilidades cognitivas, nesta etapa da vida, exercitar as Funções Mentais, tendo em vista estimular o cérebro. Nota: As aulas são todas Teóricas/Práticas
61	O GOSTO PELA MÚSICA	Profª Isabel Pimentel	Continuação do programa do ano lectivo corrente. Abordagem do repertório de Música Erudita, com audição de obras representativas
62	O MUNDO DA CERVEJA	Profª Maria José Pombeiro	História da Cerveja ao longo dos tempos; matérias primas para a fabricação de cerveja; processo da Fabricação de Malte e processo de Fabricação de Cerveja; tipos de cerveja existentes no mercado; análise sensorial da cerveja; saúde e cerveja; assuntos diversos relacionados com a disciplina.
63	O SOM DAS PALAVRAS	Prof. Mário Furtado e Graça Vasconcelos	Potenciar os aspetos positivos ligados à saúde mental e física do leitor e do ouvinte; criar e fortalecer, de modo dinâmico, laços de amizade entre os elementos participantes; divulgar a palavra escrita e publicada (poesia e prosa), em língua portuguesa ou outra, de autores mais conceituados ou não; dar relevo à palavra escrita que circula, sobretudo mas não apenas, no circuito informático; organizar pequenas sessões (a convite ou de organização interna) destinadas a participantes de outros cursos e/ou ao público em geral.
64	ORIENTE CULTURAS E POVOS	Prof. Nelson Cortez	Vários temas sobre culturas e povos orientais
65	PATRIMÓNIO MATERIAL E IMATERIAL	Prof.ª Maria Filomena Barata	Análise de diversos testemunhos materiais e imateriais do Património

66	PESQUISA DIGITAL	Prof. José Frias	Pilhas de documentos, álbuns de fotografias, biblioteca, discoteca pessoal, coleção de moedas ou conchas, contactos de telemóvel, ficheiros do computador. Arquivou? Não encontra? Quer encontrar algo na Internet ou nos arquivos de um jornal? Venha refletir sobre essa organização. No nosso computador, assim como na internet, há métodos de pesquisa que importa conhecer melhor. Para esta disciplina deverá já ter conhecimentos básicos na ótica do utilizador.
67	PINTURA	Prof.ª Rosa Barriga	Pintura em lápis de cor, aguarela e acrílico. Iniciação e avançados.
68	REDES SOCIAIS NO TELEMÓVEL	Prof.ª Raquel Franck	Esta disciplina tem como objetivo ensinar o uso prático das principais redes sociais através do telemóvel, como Facebook, Instagram, WhatsApp, entre outras. Os alunos aprenderão a criar e gerir contas, publicar conteúdos, comunicar com outras pessoas e utilizar as funcionalidades básicas e avançadas de cada aplicação. Além disso, a disciplina inclui um espaço para tirar dúvidas sobre o funcionamento geral do telemóvel, promovendo maior autonomia e confiança no uso da tecnologia no dia a dia. Indicado especialmente para quem deseja estar mais conectado com amigos, família e o mundo digital.
69	SAÚDE E ENVELHECIMENTO	Prof. Viriato Moreira	O aumento da longevidade é uma conquista das últimas décadas, impondo enormes desafios e ajustes da sociedade. Viver por mais tempo é um desejo que todos temos e, acima de tudo, viver com saúde, qualidade, liberdade e facilidade, aproveitando melhor a vida depois dos 65 anos. A “velhice” não é uma doença é, sim, um processo normal do desenvolvimento que acarreta mudanças no organismo do indivíduo. Dependendo de uma série de fatores, essas mudanças poderão ocasionar algumas doenças ou problemas de saúde. Os temas que esta disciplina oferece aos participantes são situações muito frequentes, muitas delas interligadas e relacionadas com os efeitos do envelhecimento do indivíduo. Serão abordadas de uma forma ampla, detalhada e prática. Das temáticas propostas salientamos: processo de envelhecimento; envelhecimento saudável; patologia crónica mais característica do idoso; imobilidade; instabilidade e quedas; violência contra idosos; demência; diabetes; incontinência urinária; úlceras de pressão; desidratação no idoso; cuidar de um familiar em casa; o cuidador também precisa de ser cuidado; tecnologias de apoio/ajudas técnicas; primeiros socorros.
70	SEXED	Voluntários da Nova Medical School	Através de uma abordagem biopsicossocial e descomplicada, colmatar as lacunas da educação para a saúde sexual e reprodutiva (SSR) . Fazemos nossa a missão de desmistificar os tabús que ainda perduram na sociedade relativamente à sexualidade, por meio de intervenções educativas e através de posts temáticos nas nossas redes sociais
71	TEATRO	Prof. José Guerreiro/Prof.ª Mariana Boléo	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.

72	TÉNIS	Clube de Ténis do Paço do Lumiar	Praticar ténis permite manter-se ativo, trabalhando a agilidade, coordenação motora e equilíbrio. O ténis diminui o risco de doença cardiovascular em 56%, e aumenta a capacidade cerebral de quem pratica de forma regular. Fomenta o convívio social, essencial para a saúde mental e psicológica de qualquer pessoa. Fonte: https://www.tenis.pt/
73	TUNA ACADÉMICA	Prof. Guilherme Cancelinha	Temas musicais
74	VAMOS FALAR INGLÊS	Prof. Robin Mendes	Aula em Inglês prático com aprendizagem de gramática e recurso a aplicação de aprendizagem
75	VIOLA II E CANTARES	Prof. Guilherme Cancelinha	Prática musical do instrumento Viola
76	WALKING FOOTBALL	Prof. Carlos Baptista	“Trata-se de uma modalidade adaptada de futebol, a andar, pensada para pessoas a partir dos 50 anos e que tem o objetivo de incentivar a prática desportiva. Mas não só. Promover a integração e o convívio de grupo em prol de uma vida mais ativa são outras metas que permitem, igualmente, combater o isolamento, o sedentarismo, a depressão e melhorar os índices de saúde. Cada equipa é formada por cinco elementos, homens e mulheres, sem guarda-redes.” Fonte: site oficial da FPF (https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/38929)
80	XADREZ	Prof. José Guerreiro	Realização de torneios online na plataforma lichess: www.lichess.org