



**ACADEMIA
DE FORMAÇÃO**



OFERTA FORMATIVA 2021/2022 — ACADEMIA INATEL PORTO

Formação presencial, b-learning e e-learning.

SEGUNDA-FEIRA

09h00	
09h30	
10h00	
10h30	
11h00	TAICHI
11h30	INGLÊS
12h00	INGLÊS
12h30	PINTURA
13h00	
13h30	
14h00	TEATRO
14h30	INGLÊS
15h00	
15h30	
16h00	
16h30	PORTUGUÊS ESTRANGEIROS
17h00	
17h30	
18h00	
18h30	
19h00	
19h30	
20h00	EDIÇÃO FOTO-GRÁFIA E VÍDEO
20h30	
21h00	
21h30	
22h00	
22h30	

TERÇA-FEIRA

09h00	
09h30	
10h00	INFORMÁTICA
10h30	PINTURA
11h00	ORGÃO E PIANO
11h30	YOGA
12h00	YOGA
12h30	INSTRUM. TRADICIONAIS
13h00	INSTRUM. TRADICIONAIS
13h30	
14h00	INFORMÁTICA
14h30	DANÇA
15h00	
15h30	
16h00	
16h30	PORTUGUÊS ESTRANGEIROS
17h00	
17h30	
18h00	
18h30	
19h00	TÉCNICAS DE ESCRITA CRIATIVA
19h30	
20h00	
20h30	INFORMÁT.
21h00	INGLÊS
21h30	GUIARRA
22h00	
22h30	

QUARTA-FEIRA

09h00	
09h30	
10h00	INGLÊS
10h30	PINTURA
11h00	ORGÃO E PIANO
11h30	INGLÊS
12h00	PINTURA
12h30	INGLÊS
13h00	
13h30	
14h00	INFORMÁTICA
14h30	DANÇA
15h00	
15h30	
16h00	LITERATURA E CULTURA PORTUGUESA
16h30	PORTUGUÊS ESTRANGEIROS
17h00	
17h30	
18h00	INSTRUM. TRADICIONAIS
18h30	
19h00	
19h30	EXCEL
20h00	
20h30	GUIARRA
21h00	
21h30	
22h00	
22h30	

QUINTA-FEIRA

09h00	
09h30	
10h00	INGLÊS
10h30	YOGA
11h00	YOGA
11h30	PINTURA
12h00	INFORMÁTICA
12h30	
13h00	
13h30	
14h00	
14h30	TÉCNICAS DE ESCRITA CRIATIVA
15h00	PINTURA
15h30	INFORMÁTICA
16h00	DANÇA
16h30	
17h00	
17h30	
18h00	
18h30	
19h00	LITERATURA E CULTURA PORTUGUESA
19h30	
20h00	
20h30	INGLÊS
21h00	LITERATURA E CULTURA PORTUGUESA
21h30	INFORMÁT.
22h00	
22h30	

SEXTA-FEIRA

09h00	
09h30	
10h00	INGLÊS
10h30	PINTURA
11h00	INFORMÁTICA
11h30	TAICHI
12h00	ARTES PLÁSTICAS
12h30	
13h00	
13h30	
14h00	
14h30	INFORMÁTICA
15h00	
15h30	
16h00	
16h30	PORTUGUÊS ESTRANGEIROS
17h00	
17h30	
18h00	
18h30	
19h00	
19h30	
20h00	
20h30	
21h00	ARTES PLÁSTICAS
21h30	
22h00	
22h30	

Instrumentos Tradicionais

Modalidade: b-learning

Formador: André Barbosa

Data de início e de fim 1º módulo: 07-10-2021 a 14-04-2022

Data de início e de fim 2º módulo: 28-04-2021 a 30-06-2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 – 50 horas; módulo 2 – 25 horas)

Horário: terças e quintas das 09h30 às 11h30 e das 11h30 às 13h30, e quintas das 18h00 às 20h00.

Objetivo geral: Trabalhar obras com uma linguagem tradicional que permita a aquisição, de forma simples e eficaz, das competências técnicas e musicais específicas destes instrumentos. Melhorar/ desenvolver aspetos relacionados com a articulação e sonoridade do Instrumento. Identificar as notas musicais na pauta e executá-las corretamente. Identificar o enquadramento estilístico e a forma da obra. Identificar as frases da obra. Frasear de forma clara as peças trabalhadas. Tocar em conjunto com os colegas.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 6 / **número máximo:** 8

Valor 1º módulo 50horas: 175,00 € associados INATEL; 195,00 € não associados

Valor 2º módulo 25horas: 90,00 € associados INATEL; 110,00 € não associados

Modalidades de pagamento: o valor total da formação pago na totalidade no ato da inscrição.

Guitarra

Modalidade: E-learning

Formador: André Barbosa

Data de início e de fim 1º módulo: 05-10-2021 a 16-12-2021;

Data de início e de fim 2º módulo: 04-01-2021 a 08-06-2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 - 25 horas; módulo 2 - 50 horas)

Horário: terças e quartas-feiras, das 20h30 às 22h00

Objetivo geral: Trabalhar obras com uma linguagem tradicional que permita a aquisição, de forma simples e eficaz, das competências técnicas e musicais específicas destes instrumentos. Melhorar/desenvolver aspetos relacionados com a articulação e sonoridade do instrumento. Identificar as notas musicais na pauta e executá-las corretamente. Identificar o enquadramento estilístico e a forma da obra. Identificar as frases da obra. Frasear de forma clara as peças trabalhadas. Tocar em conjunto com os colegas.

Público alvo: jovens e adultos (idade igual ou superior a 15 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 10

Valor 1º módulo 25horas: 65,00 € associados INATEL; 85,00 € não associados

Valor 2º módulo 50horas: 120,00 € associados INATEL; 140,00 € não associados

Modalidades de pagamento: o valor total da formação pago na totalidade no ato da inscrição.

Órgão e Piano

Modalidade: presencial / b-learning

Formadora: Manuela Monteiro

Data de início e de fim: 06-10-2021 a 21-06-2022

Carga horária: 50 horas (módulo 1 – 25 horas: de 04-10-2021 a 15-02-2022; módulo 2 – 25 horas: de 22-02-2022 a 28-06-2022)

Horários: 3^a-feiras, das 09h30 às 11h00 e das 11h00 às 12h30; 4^a-feiras, das 09h30 às 11h00 e das 11h00 às 12h30

Objetivo geral: aprendizagem do instrumento; dotar os participantes de conhecimentos da língua musical, escrita e prática. Melhorar o desempenho das capacidades cognitivas, como raciocínio, memória e pensamento lógico. Dinamizar o gosto pela música. Tocar em orquestra.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 5/ **número máximo:** 5

Valor 1º módulo: 110,00 € associados INATEL; 135,00 € não associados

Valor 2º módulo: 110,00 € associados INATEL; 135,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Dança - formação não certificada

Modalidade: presencial

Formadora: Daniel Almeida

Data de início e de fim: 12-10-2021 a 05-07-2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 – 50 horas: de 12-10-2021 a 03-05-2022; módulo 2 – 25 horas: de 10-05-2022 a 05-07-2022)

Horário: terças, quartas e quintas-feiras, das 14h00 às 16h00

Objetivo geral: aprender danças de salão e as diferentes coreografias, através de uma metodologia participativa, do exercício físico e mental.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 75,00€ associados INATEL; 95, 00€ não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Artes Plásticas

Modalidade: Presencial laboral e pós-laboral

Formadora: Josana Valle

Data de início e de fim: de out. 2021 a jul. 2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 - 50 horas: de 06-10-2021 a 13-04-2022; módulo 2 - 25 horas: de 20-04-2022 a 13-07-2022)

Horário: Sexta-Feira das 10H00 às 13H00; das 14H00 às 17H00 e das 19H00 às 22h00.

Objetivo geral: atualizar e incentivar a prática de atividades artísticas e da criação de obras menos convencionais. Estimular o pensamento crítico em relação à arte contemporânea.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 6 / **número máximo:** 6

Valor 1º módulo: 175,00 € associados INATEL; 195,00 € não associados

Valor 2º módulo: 90,00€ associados INATEL; 110,00€ não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição

Teatro

Modalidade: presencial / b-learning

Formador(a): a anunciar

Data de início e de fim: de out. 2021 a jul. 2022

Carga horária: 100 horas (módulo 1 – 50 horas: de 11-10-2021 a 14-02-2022; módulo 2 – 50 horas: de 21-02-2022 a 21-06-2022)

Horários: 2ª-feiras, das 14h00 às 17h00

Objetivo geral: Desenvolver a criatividade, ferramentas de concentração e relaxamento. Desenvolver a linguagem e o discurso bem como a rápida articulação entre a oralidade e a corporalidade;

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8/ **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Taichi

Modalidade: presencial

Formador: Luís Rodrigues

Data de início e de fim: de out. 2021 a jul. 2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 – 50 horas: de 01-10-2021 a 06-04-2022; módulo 2 – 25 horas: de 13-04-2022 a 20-07-2022)

Horários: 2ª e 6ª feira das 11h00 às 13h00

Objetivo geral: Fortalecer os aparelhos cardiovascular e respiratório, o Cérebro e os 5 sentidos, bem como a coluna e órgãos internos. Proporcionar uma melhor saúde e mobilidade dos mais velhos e conseqüente melhoria da qualidade de vida.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associado

Valor 2º módulo: 75,00€ associados INATEL; 95,00€ não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Yoga

Modalidade: presencial / b-learning

Formadora: Joana Bacelar

Data de início e de fim: 07-10-2021 a 05-07-2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 – 50 horas: de 07-10-2021 a 05-04-2022; módulo 2 – 25 horas: de 07-04-2022 a 30-06-2022)

Horários: 3ª e 5ª-feiras, das 10h00 às 11h00 e das 11h15 às 12h15

Objetivo geral: promover a mobilidade. Articular. Estimular a força e o equilíbrio. Trabalhar a respiração completa e diagramática. Estimular os pulmões e a musculatura envolvida no processo respiratório. Trabalhar a concentração e foco da mente através da meditação e ferramentas de minfulness.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 8

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 75,00€ associados INATEL; 95,00€ não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Pilates

Modalidade: presencial / b-learning

Formador(a): a anunciar

Data de início e de fim: de out. 2021 a jul. 2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 – 50 horas: de 01-10-2021 a 06-04-2022; módulo 2 – 25 horas: de 13-04-2022 a 30-06-2022)

Horário: a anunciar

Objetivo geral: Fortalecimento muscular e o desenvolvimento de três pilares principais do indivíduo, que são: corpo, mente e espírito.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 75,00€ associados INATEL; 95,00€ não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Técnica de Escrita Criativa

Modalidade: presencial / b-learning

Formadora: Joana Ribeiro

Data de início e de fim: 07-10-2021 a 23-06-2022

Carga horária: 100 horas (módulo 1 – 50 horas: de 07-10-2021 a 10-02-2022; módulo 2 – 50 horas: de 17-02-2022 a 23-06-2022)

Horários: 5^ª feiras, das 14h30 às 17h30 e 3^ª feiras, das 19h00 às 20h30

Objetivo geral: reconhecer as técnicas de escrita. Interpretar e escrever textos com diferentes objetivos. Publicar um projeto individual.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8/ **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Português para Estrangeiros

Modalidade: presencial / b-learning

Formadora: Joana Ribeiro

Data de início e de fim: 04-10-2021 a 03-05-2022

Carga horária: 125 horas* (Nível A1, 75 horas Nível A2, 75h Nível B1, 75h)

Horários: 2º, 3º 4º e 6º-feiras, das 16h30 às 19h00

Objetivo geral: introduzir o falante na língua e cultura portuguesas. Dotar os formandos de capacidades e competências no sentido de atingir a proficiência de "Utilizador Elementar" e "Utilizador Independente".

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 10

Valor Nível B1 (módulo de 50h): 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados; **Valor Nível A1, A2, B1 (módulo de 25h):** 75,00 € associados INATEL; 95,00 € não associados.

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

***(Nível A1** 04-10-2021 a 09-11-2021, 15-11-2021 a 14-12-2021, 03-01-2022 a 02-02-2022;

Nível A2 06-10-2021 a 05-11-2021, 07-02-2022 a 15-03-2022; 21-03-2022 a 05-05-2022;

Nível B1 10-11-2021 a 04-02-2022, 09-02-2022 a 18-03-2022 e 23-03-2022 a 30-04-2022)

Literatura e Cultura Portuguesa

Modalidade: presencial / b-learning

Formador: Joana Ribeiro

Data de início e de fim: 06-10-2021 a 13-07-2022

Carga horária: 75 horas (módulo 1 – 25 horas: de 06-10-2021 a 19-01-2022; módulo 2 – 25 horas: de 26-01-2022 a 13-04-2022; módulo 3 – 25 horas: de 27-04-2022 a 13-07-2022)

Horário: 4ª feiras, das 14h30 às 16h30, 5ª feiras, das 19h00 às 20h30

Objetivo geral: saber integrar as produções literárias mais marcantes na história e na cultura local, regional e nacional. Conhecer o panorama histórico-literário dos autores em análise. Estimular o gosto pela leitura e pela escrita.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8/ **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 75,00 € associados INATEL; 95,00 € não associados

Valor 2º módulo: 75,00 € associados INATEL; 95,00 € não associados

Valor 3º módulo: 75,00 € associados INATEL; 95,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Inglês

Modalidade: presencial / b-learning

Formadora: Joana Ribeiro

Data de início e de fim: 04-10-2021 a 12-07-2022

Carga horária: 100 horas (módulo 1 – 50 horas: de 04-10-2021 a 17-01-2022; módulo 2 – 50 horas: de 10-02-2022 a 12-07-2022)

Horário: de 2ª e 4ª-feira, das 09h30 às 11h30, das 11h30 às 12h30; 5ª das 09h30 às 11h30; 6ª das 09h30 às 12h30 e 3ª e 5ª das 20h30 às 22h00; e 2ª das 14h30 às 16h30; nota: todas as turmas do horário laboral terão ainda uma hora extra de conversação.

Objetivo geral: promover o desenvolvimento das competências oral e escrita em termos de interpretação, compreensão, expressão e produção em Língua Inglesa, demonstrando crescente autonomia no uso das competências de comunicação.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo:8 / **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Informática

Modalidade: presencial / b-learning

Formador: António Melão

Data de início e de fim: 04-10-2021 a 14-02-2022

Carga horária: 100horas (módulo 1 – 50 horas: de 04-10-2021 a 14-02-2022; módulo 2 – 50 horas: de 21-02-2022 a 04-07-2022)

Horário: de 2ª a 6ª-feira, das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 17h00 e terças e quintas das 20h30 às 22h00

Objetivo geral: dotar os participantes de conhecimentos capazes de: dominar o Windows 10, gerir pastas e ficheiros, criar documentos com formatações básicas e avançadas, inserir tabelas e imagens em documentos, aceder a vários tipos de serviços na internet, organizar ficheiros, enviar e gerir e-mails. Aprender a trabalhar com smartphones e tablets em sistemas Android ou IOS.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8/ **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Excel – iniciação, intermédio e avançado

Modalidade: e-learning e pós-laboral

Formador: António Melão

Data de início e de fim: 08-10-2021 a 01-04-2022

Carga horária: 50 horas (módulo 1 – 25 horas: de 08-10-2021 a 03-12-2021; módulo 2 – 25 horas: de 04-02-2022 a 01-04-2022)

Horário: 4ª feiras, das 19h30 às 22h30

Objetivo geral: ensinar os participantes a trabalhar com folhas de cálculo de forma rápida e intuitiva, efetuando cálculos simples e com funções; aplicar formatações, inserir gráficos, imprimir livros e folhas adequadamente.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8/ **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 65,00 € associados INATEL; 85,00 € não associados

Valor 2º módulo: 65,00 € associados INATEL; 85,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Edição de Vídeo e Fotografia para iniciantes

Modalidade: presencial / b-learning

Formador: António Melão

Data de início e de fim: 04-10-2021 a 06-12-2022

Carga horária: 25 horas

Horário: segundas-feiras, das 19h30 às 22h30

Objetivo geral: dotar os participantes de conhecimentos ao nível da organização de ficheiros (fotografias e vídeos), da criação de slideshows de fotografias, da criação de vídeos com música e da partilha de conteúdos multimédia.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 10

Valor: 75,00 € associados INATEL; 95,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Fotografia

Modalidade: presencial / b-learning

Formador(a): a anunciar

Data de início e de fim: de out. 2021 a jul. 2022

Carga horária: 75horas

Horário: a anunciar

Objetivo geral: Apreender o processo de registo fotográfico tendo em conta os seguintes fatores: a exposição, focagem, profundidade de campo, congelamento e arrastamento da imagem e utilização do flash portátil; Aplicar diferentes linguagens criativas; Início à edição.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 8 / **número máximo:** 10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 75,00€ associados INATEL; 95, 00€ não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Desenho

Modalidade: presencial

Formador: Jaime Hilário

Data de início e de fim: 07-10-2021 a 23-06-2022

Carga horária: 50 horas (módulo 1 – 50 horas: de 07-10-2021 a 10-02-2022; módulo 2 – 50 horas: de 17-02-2022 a 23-06-2022)

Horário: quintas-feiras, das 14h30 às 17h30

Objetivo geral: Reconhecer a importância do Desenho como linguagem. Desenvolver competências ao nível da observação.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 7 / **número máximo:**10

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Pintura

Modalidade: presencial

Formador: Jaime Hilário

Data de início e de fim: 04-10-2021 a 01-07-2022

Carga horária: 100 horas (módulo 1 – 50 horas: de 04-10-2021 a 14-02-2022; módulo 2 – 50 horas: de 21-02-2022 a 04-06-2022)

Horários: 2ª a 6ª-feira, das 10h00 às 13h00; terças-feiras, das 14h30 às 17h30

Objetivo geral: compreender a pintura enquanto linguagem plástica. Desenvolver competências que permitam executar um projeto de pintura.

Público alvo: adultos (idade igual ou superior a 18 anos)

Número mínimo: 7 / **número máximo:** 8

Valor 1º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Valor 2º módulo: 150,00 € associados INATEL; 175,00 € não associados

Modalidade de pagamento: o valor da formação é pago na totalidade no ato de inscrição.

Inscrições



220 000 950



inatel.porto@inatel.pt

Para mais informações contacte Academia INATEL

Rua Bonjardim, 501, 4000-126, Porto (metro Trindade) | **inatel.pt**

