

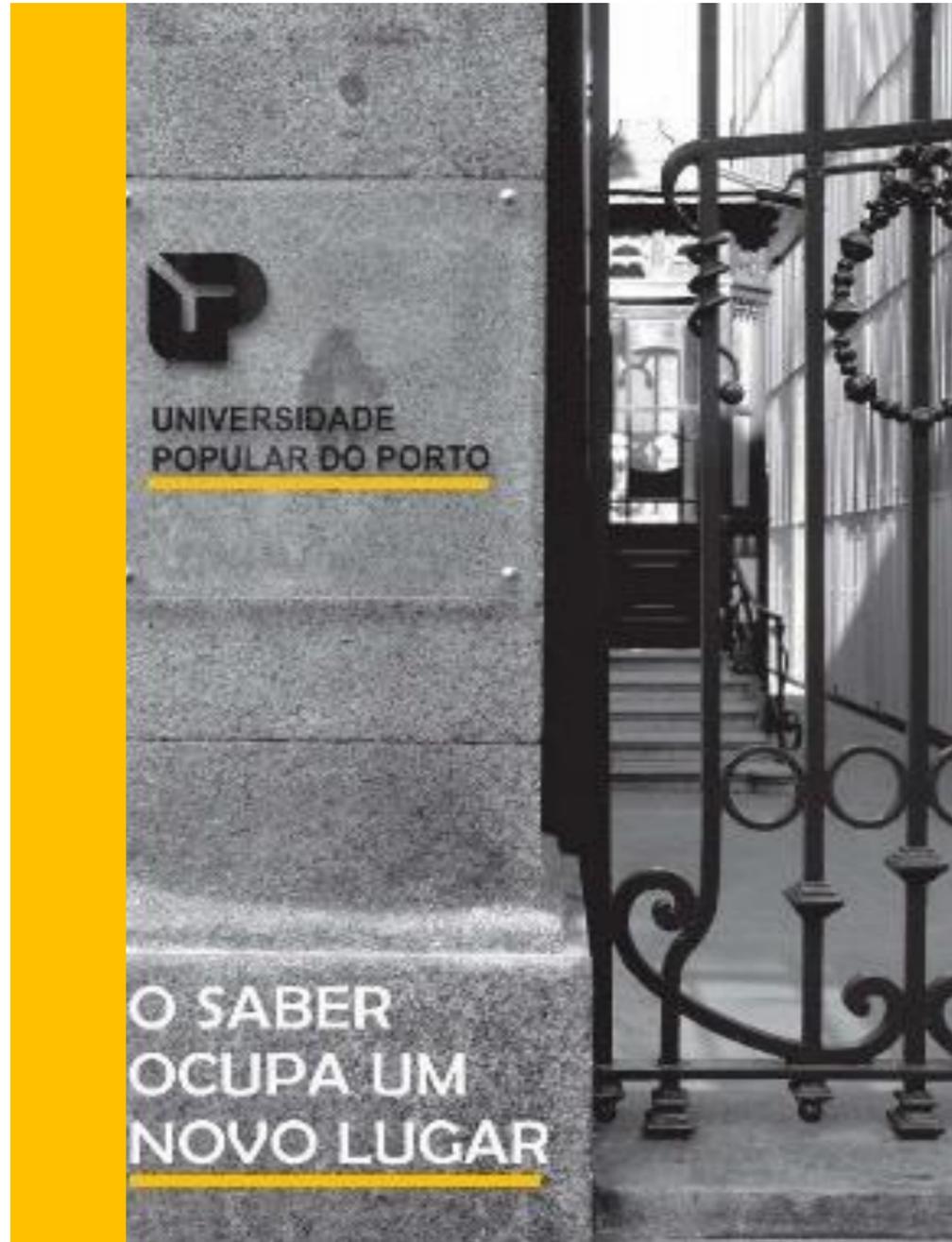
HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10.30h	<b>ATELIER D'ARTES</b> Rosa Bela	<b>HISTÓRIA DO CINEMA</b> António O. Alves (com apoio de José Eduardo Mendonça) <b>(A)</b>	<b>SOCIOLOGIA</b> António Laúndes	<b>POVOS E CULTURAS</b> Jorge Barros	<b>ATIVIDADE FÍSICA E MÉTODO NATURAL</b> Pedro Vinagre <b>(B)</b>
	<b>INGLÊS III</b> Beatriz Bachá <b>(E)</b>		<b>ALEMÃO</b> Amélia Sousa	<b>FRANCÊS: Língua, Cultura e Civilização</b> Cecília Santos	
14.30h	<b>PERSPETIVAS DE HISTÓRIA</b> Cecília Moutinho	<b>LINGUÍSTICA</b> Refletir sobre a Linguagem Joaquim Barbosa	<b>AS ARTES DA CENA E SEUS TRAJETOS</b> Sylvia Heller	<b>A CULTURA PORTUGUESA ATRAVÉS DA SUA LITERATURA</b> Gomes Varela	
	<b>ATELIER D'ARTES</b> Rosa Bela		<b>ROTEIROS NA NATUREZA</b> Dalmino Natividade	<b>INFORMAÇÃO SÉC. XXI – A Comunicação Social e o Indivíduo</b> Jorge Ribeiro	<b>HISTÓRIA DO CINEMA</b> António O. Alves (com apoio de José Eduardo Mendonça) <b>(C)</b>
	<b>INGLÊS I</b> Beatriz Campos	<b>INGLÊS INICIAÇÃO</b> Beatriz Campos			
16.30h	<b>SAÚDE Mais e Melhores Anos de Vida?</b> Bernardo Vilas Boas	<b>LITERATURA PORTUGUESA CONTEMPORÂNEA</b> Mário David Soares	<b>HISTÓRIA DA ARTE E DO PATRIMÓNIO</b> Assunção Lemos	<b>INTRODUÇÃO À FILOSOFIA</b> Gomes Varela	
	<b>A MÚSICA E A HUMANIDADE</b> Sérgio Matos		<b>CAVAQUINHO</b> Paulo Rocha <b>(D)</b>	<b>A GUERRA CIVIL DE ESPANHA E O REGIME DE SALAZAR</b> Adrião P. Cunha	
		<b>FORMAÇÃO MUSICAL</b> Pedro Guedes Marques <b>(D)</b>		<b>TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO / INFORMÁTICA</b> Vitor Vieira <b>(F)</b>	

A - INICIA-SE ÀS 10.15h  
 B - INICIA-SE ÀS 10h.  
 C - INICIA-SE ÀS 15h

D - INICIA-SE ÀS 17h  
 E - HORÁRIO A CONFIRMAR  
 F - INICIA-SE ÀS 18h.

Maio 2024

# CURSOS LIVRES 2024/2025



- **INÍCIO DAS AULAS: 16 Set 2024**
- **FIM DAS AULAS: 18 Jul 2025**
- **PERÍODO DE FÉRIAS (conforme ensino secundário):**
  - NATAL: 19/12/2024 a 02/01/2024, inclusive
  - CARNAVAL: 03/03/2025 a 05/03/2025, inclusive
  - PÁSCOA: 14/04/2025 a 24/04/2024, inclusive
- **MÍNIMO DE 10 INSCRIÇÕES POR CURSO**
- **TEMPO SEMANAL DE CADA CURSO: 01h.30m.**
- **CURSOS SEM RECONHECIMENTO OFICIAL**

## INFORMAÇÕES | INSCRIÇÕES

Secretaria da UPP  
 Rua da Boavista, 736 ■ 4050-105 PORTO  
 T 226098641 ■ 963874167 ■ secretaria@upp.pt ■ geral@upp.pt  
 www.upp.pt ■ www.facebook.com/UniversidadePopularDoPorto  
 Metro: Carolina Michaelis

# UPP

Cultura pela liberdade

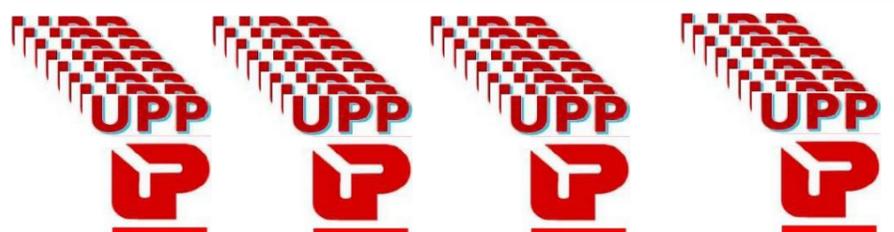
Associação cultural sem fins lucrativos, a UPP - Universidade Popular do Porto reconhecida pelo seu papel na promoção da cultura em múltiplas atividades, foi premiada na área de educação e formação de adultos pelo Ministério da Educação e agraciada, em 2019, com a Medalha Municipal de Mérito Grau Ouro da Câmara Municipal do Porto.

Espaço de valorização pessoal e de partilha de saberes, a UPP oferece, com o apoio de orientadores voluntários qualificados, um diversificado conjunto de cursos livres diurnos.

No ano letivo de 2024/2025 são para já 27 os cursos disponíveis.

A escolha é rica e é sua.

**UPP, um espaço criado para si e onde contamos consigo.**



# CURSOS LIVRES 2024/2025

## ALEMÃO

**Amélia Sousa**

O estudo de uma nova língua é sempre enriquecedor porque, através dela, se pode conhecer a cultura dos países e os costumes do povo que a fala.

Sendo o alemão uma das línguas mais inteligentes e interessantes do mundo, a sua aprendizagem não deixa de constituir um desafio e de ser um estímulo intelectual para quem gosta de comunicar.

Venha aprender alemão connosco.

## ATELIER d'ARTES

**(Desenho, Pintura, Colagens, Criação de Texturas, Linogravura, etc.)**

**Rosa Bela Cruz**

Este curso visa possibilitar o contacto com a Arte e outros veículos de expressão criativa e onde cada aluna/o pode desenvolver o seu projeto, utilizando várias técnicas como o desenho, a pintura a óleo, acrílico, aguarela, colagens, criação de texturas, linogravura, etc. Os objetivos principais deste curso são definidos à priori, entre aluno/a e professora, tendo em conta o que cada aluno/a pretende desenvolver na sua prática de aprendizagem evolutiva nas Artes.

Assim, será potenciada a experimentação de materiais e técnicas diversas, bem como a sensibilidade crítica e percetiva da representação artística. O acompanhamento, sempre que possível será individual, respeitando os ritmos, as capacidades e a sensibilidade de cada um.

## ATIVIDADE FÍSICA E MÉTODO NATURAL

**Pedro Vinagre**

Inspirado no Sistema de Educação Física "La méthode naturelle", de Georges Hébert, e em técnicas de base do Yoga, Asanas (posições) e Pranayama (respiração).

Os principais objetivos desta atividade são:

- Proporcionar aos participantes experiências físicas e mentais, num ambiente lúdico e cooperativo, que lhes permitam conhecer melhor a suas atuais capacidades e potencial do ponto de vista funcional.

- Expor os participantes a conhecimento teórico e oferecer-lhes ferramentas práticas, que lhes permitam desenvolver e manter habilidades motoras fundamentais, (locomotoras e manipulativas) com utilidade real.

- Fomentar a segurança e a autonomia na prática de atividade física.

## CAVAQUINHO: vamos aprender

**Paulo Rocha**

Venha aprender a tocar cavaquinho. Aprender a tocar este ancestral, pequeno e singelo – quase rudimentar - instrumento tradicional de quatro cordas é também conhecer as suas origens e as suas ligações à cultura popular. Pode-se definir o cavaquinho como "um instrumento popular, versátil e de fácil manuseio, dependendo do uso que lhe queremos dar", destacando-se nele "...a sonoridade... a simplicidade na execução".

É também objetivo deste curso dar a conhecer as potencialidades sonoras do cavaquinho promovendo a descoberta de novos caminhos, com mais prática/estudo deste popular cordofone. Técnicas como o rasgado e o ponteado fazem parte da sua prática de ensino num projeto de "continuar a ensinar e trabalhar cada vez mais para aperfeiçoar e partilhar conhecimentos".

## A CULTURA PORTUGUESA ATRAVÉS DA SUA LITERATURA

**António Gomes Varela**

Quanto mais os homens se mostram admiradores das obras no mundo globalizado, mais a sua herança cultural, literária em particular, se lhes torna distante, "sem passado", exterior à sua própria história...

«... o objecto básico do nosso estudo será constituído pelas obras literariamente mais qualificadas de língua e autoria originariamente portuguesas, segundo uma perspectiva de desenvolvimento geral das estruturas formais e da matéria humana, socialmente comunicável que lhes corresponde.»

*In Hist. Da Literatura Portuguesa, pág. 14, A. J. Saraiva e Óscar Lopes, 4ª Edição (s/d) de Porto Editora, Lda.*

## FRANCÊS, LÍNGUA, CULTURA E CIVILIZAÇÃO

**Maria Cecília M. P. Santos**

O estudo de uma língua exigirá, de todos nós, a atenção, a concentração e a memória necessárias para uma boa (re) aprendizagem de uma língua estrangeira.

Ora, se, por um lado, se pretende promover o desenvolvimento da produção oral, através da conversação, por outro lado, possibilita-se o contacto com autores de diversos tipos de textos (jornalísticos...) e de escritores de língua francesa contemporâneos.

Deste modo, a língua, a cultura e a civilização francófona estarão presentes nas atividades desenvolvidas ao longo das aulas.

## HISTÓRIA DA ARTE E PATRIMÓNIO

**Assunção Lemos**

A riqueza da criação artística é infinita e atrai o nosso olhar em interrogação de a compreender. Aqui, destacar-se-á a História da Arte, nas suas metamorfoses e especificidade autonómica: domínio complexo, apaixonante e de percurso longo. Adverte-se, que a opção será explorar, selecionando temas (obras de pintura, escultura, arquitetura e outras técnicas artísticas afins), do nosso tempo, mas, também, do passado, de Portugal e outros lugares.

Temas:

M.ª Helena Vieira da Silva / Arpad Szenes.

Júlio Pomar / Graça Morais.

Álvaro Siza.

**Património em questão:** O paço dos duques em Guimarães e o paço de Giela em Arcos de Valdevez.

## HISTÓRIA DO CINEMA

**José Eduardo Mendonça e António Oliveira Alves**

Pretende-se sensibilizar o olhar o cinema na sua totalidade, exibindo e comentando obras decisivas na evolução desta arte, descobrindo os seus principais criadores e protagonistas, os estilos, as cinematografias mais conhecidas e menos conhecidas. Antecipando a exibição de um pequeno comentário, fomenta-se, no final, uma troca de opiniões sobre o que foi passando no ecrã. Aqui aprende-se a olhar o cinema como Arte e como meio de intervenção não apenas como entretenimento!

## INGLÊS (níveis Iniciação, I e III)

**Beatriz Campos e Beatriz Bachá**

Cursos de língua inglesa, cultura, hábitos e tradições. Aprender inglês é um desafio que se nos coloca hoje em dia. Venha aprender ou até reavivar o seu inglês, num ambiente descontraído e divertido.

Lembre-se que o inglês é a linguagem do computador e é falada por mais de 400 milhões de nativos e entendido e/ou falado por 1 – 1,6 mil milhões de pessoas. Assim, aprender inglês será um desafio em qualquer idade.

## INICIAÇÃO E FORMAÇÃO MUSICAL

**Pedro Guedes Marques**

Na iniciação musical há um primeiro contacto com a linguagem musical. Toda a matéria será abordada para permitir que todos acompanhem e adquiram noções básicas que permitam que permitam decifrar uma partitura na sua abordagem mais elementar. Na formação musical serão revisitados os conceitos dados, completando sempre com exercícios práticos, para melhorar a leitura de partituras.

## INFORMAÇÃO SÉC. XXI – A Comunicação Social e o Indivíduo

**Jorge Ribeiro**

Como se faz informação? E a desinformação? – a informação contrária à verdade. Como a informação chega às pessoas? Uma teia de grupos armazena a informação total sobre o indivíduo. Tratam dados, comandam informação – detêm poder. Entre nós, a Lei impõe a verdade na notícia. A Informação é um Direito. Como defendê-lo?

Nos Anos 80 do século passado foram criadas no Ensino Secundário as disciplinas «Iniciação ao Jornalismo» e «Comunicação Social». Quando nasceu a UPP um dos primeiros cursos foi «Jornalismo». Décadas depois, valerá a pena rever *velhas* matérias e trabalhar novas? Sim! Será sempre importante rever e aprofundar esse «*negócio de fabricar*» NOTÍCIAS.

## INTRODUÇÃO À FILOSOFIA

**António Gomes Varela**

Reflexão sobre o Pensamento Ocidental do Século XX e no Progresso das Ciências enquanto moldura da praxis humana, que modela profundamente "o nosso mundo" e as suas formas de vida nesse Século...

«Uma característica essencial do nosso conhecer, que exprime a estrutura das coisas, é a hierarquização das diferentes ideias...»

Temos de intemar-nos o mais possível nos textos dos filósofos, ... intemar-nos no dédalo do pensamento filosófico. E, lá cada um de nós verificará também que a filosofia está cheia da sombra de mortos que nos contemplan e esclarecem.»

In Leibniz, prólogo, pág. 10, António Borges Coelho, (s/d), Livros Horizonte Lda, Coleção Razão e Diálogo.

## INGUÍSTICA: COMO FAZER COISAS COM PALAVRAS

**Joaquim Barbosa**

A cada dia encontramos "coisas" feitas com palavras: ele são a mensagem da neta a dizer "gosto muito de ti"; ele são as notícias dos meios de comunicação social, ou das redes chamadas sociais, incluindo as notícias falsas (ou as fake news para ter mais força?!); ele são as histórias, lindas ou não, que nos chegam através dos livros que lemos, ou das conversas que temos. Na UPP, a nossa reflexão linguística deste ano incidirá sobre esta propriedade inerente à linguagem humana: fazer coisas.»

## LITERATURA PORTUGUESA CONTEMPORÂNEA

**Mário David Soares**

Prosseguindo o percurso da literatura portuguesa contemporânea iniciado a partir da implantação da República, abordaremos os novos autores a partir de Jorge de Sena. Um curso que se propõe para todos os que se interessam pela arte de construir sonhos ou revelar outros modos de ver através da escrita. Os autores serão enquadrados no seu contexto histórico e literário, mas sempre acompanhados pela leitura/análise de uma das suas obras, no pressuposto que é só através da escrita que um autor verdadeiramente se revela.

Acessoriamente, uma vez por mês, teremos um espaço dedicado à poesia e aos diferentes modos de a dizer e interpretar.

## A MÚSICA E A HUMANIDADE

**Sérgio Matos**

Pretende-se com este curso estimular e aprofundar o gosto e o conhecimento da música dos últimos duzentos anos - talvez o mais fecundo período da criação e da interpretação musical - através da apresentação, audição e análise das obras musicais, assim como da vida dos que as compuseram e interpretaram, em permanente troca de impressões e discussão com os formandos.

Parte-se de uma conceção que coloca a obra e o compositor no centro desta empolgante jornada. No centro, mas não sozinhos. Será, por isso, uma viagem em que, para além da apreciação da obra musical propriamente dita, também se abordam as circunstâncias históricas, artísticas, pessoais, filosóficas, sociais e políticas da criação musical dos compositores e dos intérpretes, as suas tensões e contradições, bem como a profunda influência da música na cultura universal e no percurso da Humanidade.

## PERSPECTIVAS DE HISTÓRIA

**Cecília Moutinho**

O objetivo é valorizar a História como um saber em uso e não como um saber inerte; questionar a relação complexa entre presente - passado e vice-versa; pôr em causa os factos inquestionáveis de verdades feitas; contextualizar os ritmos de crescimento e as mudanças cada vez mais rápidas que se operam no mundo actual; lidar com a diversidade de fontes, a transversalidade dos saberes e a multiplicidade de factores, tal como o mundo, também ele múltiplo e plural.

Vamos abordar alguns temas e questões significativas da História da Humanidade relativas ao séc. XX. A História de Portugal será analisada no contexto europeu.

**Tema:** Da 2ª Guerra Mundial aos anos 80: alterações geostratégicas, tensões políticas e transformações socioculturais no mundo actual.

## POVOS E CULTURAS

**Jorge Barros**

Através de fotografias comentadas, o aluno "viajante" será conduzido a mais de sessenta países diferentes, muitas vezes a locais onde nunca pensou ir, porventura nem nunca tenha ouvido falar. Subirá cerca de mil degraus em Lions Rock, no Sri Lanka, ou "apenas" seiscientos em Sravanabelgola, na Índia. Suportará temperaturas de zero graus no pino do verão em NyAlesund, a povoação mais a norte do globo, ou superiores a quarenta graus, nos templos de Luxor, no Egipto. Chegará a quatro mil metros de altitude em Chele-la-Pass, no Butão, ou descerá abaixo de zero, no Mar Morto, na Jordânia, ou ainda irá mergulhar a trinta metros de profundidade num submarino, na ilha Maurícia.

Visitará casas, palácios, museus e templos egípcios, gregos, romanos, católicos, ortodoxos, muçulmanos, hindus, budistas e xintoístas.

Tudo isto sentado, sem stress, numa outra forma de viajar.

## ROTEIROS NA NATUREZA

**Dalmino da Natividade**

Viajar na superfície da Terra ou visualizar paisagens através de meios audiovisuais permite questionar as atuais paisagens da superfície da Terra, sabendo-se que nem sempre foram assim, que as paisagens não são imutáveis e que resultam da sobreposição de heranças ao longo dos tempos geológicos.

Conhecer os agentes que modelam a Terra (Geomorfologia /Geologia /Hidrologia /Astronomia) e os agentes que a modelam e a habitam (Biogeografia) e ainda compreender e defender os ecossistemas naturais (Ecologia) vai ser o enfoque das aulas.

Os temas a estudar serão apresentados pelo professor, ou sugeridos pelos alunos inscritos, ou resultantes de notícias com atualidade, bem como os que resultem de visitas de estudo.

## SAÚDE – mais e melhores anos de vida!?

**Bernardo Vilas Boas**

Este curso tem por objetivo conhecer melhor o nosso corpo e a nossa mente, os nossos aparelhos e sistemas, da anatomia à fisiologia, como evoluímos e preservamos a saúde, individual e coletivamente. No final estará mais capaz de responder a dúvidas e preocupações na área da saúde, adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis, e assim, de evitar doenças. Vamos aprender o que nos ameaça e nos protege, o que comer e beber, o que é a tensão arterial, o colesterol, a diabetes, a aterosclerose, as viroses e outras infeções. Vamos falar sobre o que sentimos, pensamos e precisamos de fazer para alcançar mais e melhores anos de vida, ou seja, com menos incapacidades. Quais são os determinantes de saúde? Quanto gastamos em saúde? O que é o Serviço Nacional de Saúde? E como vai a saúde no mundo?

Estas e muitas outras perguntas terá para fazer. Vamos, em conjunto, refletir sobre as suas próprias respostas e encontrar as que serão mais corretas.

## SOCIOLOGIA – O SENTIDO DA MUDANÇA SOCIAL

**António Laúndes**

Com referências ao Conhecimento Sociológico, importa continuar a reflectir sobre o(s) Sentido(s) da Mudança Social, quer a partir da Identidade Individual como da Identidade Colectiva.

Prosseguiremos a **construir este caminho**, caminho complexo e longo, agora procurando reflectir sobre mais alguns passos deste caminho, entre outros:

- 1) As diversas formas de **Conhecimento Fundamentado** que podem contribuir para o nosso mais abrangente e **qualificado conhecimento da realidade social**.
- 2) Aproximação e procura para **encontrar os explicativos verificáveis** para a compreensão do verificado e **preocupante crescimento da(s) Esquerda Radical**.

## AS ARTES DE CENA E SEUS TRAJETOS

**Sylvia Heller**

Hoje as artes da *cena* têm imensas possibilidades e serão o objetivo e o estudo da matéria: utilização dos mais diversos espaços como *cena* assim como movimento e palavras das mais diversas origens (textos, poemas, canções e a verbalidade individual). Além disso, serão possíveis a confecção e o uso de objetos e adereços.

O trabalho terá como princípio a *narração ou contação*\*. A pesquisa sempre terá como foco as memórias (individuais e coletivas, sociais e políticas etc.), inseridas no universo feminino.

\*Termo utilizado no Brasil.

## TI – TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO /INFORMÁTICA

**Vitor Vieira**

Com este curso pretende-se promover a autonomia, desenvolver as competências, aumentar a capacidade de pesquisa e tratamento dos dados obtidos, produzir conteúdos, comunicar corretamente e finalmente utilizar adequadamente várias aplicações informáticas. Será preferencialmente utilizado software livre.

Consolidar-se-ão os conceitos básicos de informática: hardware e software; sistemas operativos; utilização da Internet; correio eletrónico. Serão abordados três módulos de Produtividade. Folha de cálculo – Calc; Processador de texto – Writer; Criação de apresentações – Impress.

Veremos os vários motores de busca e formas de otimizar os resultados. Abordaremos ainda a comunicação entre pessoas através de serviços de videoconferência (áudio e vídeo). Abordaremos igualmente as Redes Sociais, seu modelo de negócio e possibilidades que geram.

## A GUERRA CIVIL DE ESPANHA E O REGIME DE SALAZAR

**Adrião P. Cunha**

Estruturas sociais, políticas e económicas de Espanha em 1873; Primeira República de Espanha – 1873-1874; Miguel Primo de Rivera, ação governativa de 1923-1930; Igreja católica espanhola: posição dominante na família real, na política e na educação; Proudhon, Marx, Mikhail Bakunine – confronto ideológico – consequências; Sanjurjo e o Pacto de San Sebastián; A segunda República de Espanha – principais atores; Guerra Civil de Espanha 1936-1939 – atores principais, causas e consequências - prólogo Segunda Guerra Mundial; A Sociedade das Nações (SDN) e a internacionalização do conflito: Itália, Alemanha, Portugal; e Análise comparativa dos regimes de Franco e de Salazar.