CURSOS LIVRES 2026/2027

UPP UNIVERSIDADE POPULAR DO PORTO

CURSOS LIVRES 2026/2027

HORÁRIO PROVISÓRIO (sujeito a alterações)

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10.30h	**ATELIER D`ARTES (Desenho, pintura, Colagens, Criação de Texturas, Linogravura, etc.)** Rosa Bela Cruz	**HISTÓRIA DO CINEMA** António O. Alves **(A)**	**SOCIOLOGIA – O Sentido da Mudança Social** António Laúndes	**POVOS E CULTURAS** Jorge Barros	**ATIVIDADE FÍSICA E MÉTODO NATURAL** Pedro Vinagre
	INGLÊS II Luísa Matos	**OFICINA DE DISCURSOS MARGINAIS E NORMATIVOS** Rosário Queirós **(B)**	**ALEMÃO** Amélia Sousa		NOVO! **INICIAÇÃO AO MANDARIM** Sara Ferreira da Silva
	INGLÊS III Beatriz Bachá		**PSICOLOGIA E MENTE ACTIVA** Letícia Leitão		
14.30h	**PERSPETIVAS DE HISTÓRIA** Cecília Moutinho		**AS ARTES DE CENA E SEUS TRAJETOS** Sylvia Heller		
	ATELIER D`ARTES (Desenho, pintura, Colagens, Criação de Texturas, Linogravura, Etc.) Rosa Bela Cruz	NOVO! **VIVER A FOTOGRAFIA** António Ferreira	**ROTEIROS NA NATUREZA** Dalmindo Natividade	**A CULTURA PORTUGUESA ATRAVÉS DA SUA LITERATURA** Ant. Gomes-Varela	**HISTÓRIA DO CINEMA** António O. Alves **(E)**
	INGLÊS I Beatriz Campos	NOVO! **BREVE HISTÓRIA DAS DOUTRINAS POLÍTICAS MODERNAS E CONTEMPORÂNEAS** Fernando Sá			
16.30h	NOVO! **MANUAL DO CORPO HUMANO: Guia para uma Vida Longa e Saudável** Bernardo Vilas Boas	**LITERATURA PORTUGUESA CONTEMPORÂNEA** Mário David Soares	**HISTÓRIA DA ARTE E PATRIMÓNIO** Assunção Lemos	**INTRODUÇÃO À FILOSOFIA** Ant. Gomes-Varela	
	A MÚSICA E A HUMANIDADE Sérgio Matos			**HISTÓRIA POLÍTICA DE PORTUGAL - DOS DESCOBRIMENTOS À DESCOLONIZAÇÃO** Adrião P. Cunha NOVO!	
	INGLÊS 0 (INICIAÇÃO) Beatriz Campos	**FORMAÇÃO MUSICAL** Pedro Guedes Marques **C)**	**CAVAQUINHO - Vamos aprender** Paulo Rocha **(C)**	**TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO /INFORMÁTICA** Vítor Vieira **(D)**	

A - INICIA-SE ÀS 10.00h
B - INICIA-SE ÀS 11.00h
C - INICIA-SE ÀS 17.00h
D - INICIA-SE ÀS 18.00h
E – INICIA-SE ÀS 15H00

Setembro 2026



NOTAS

- INÍCIO DAS AULAS: 15 Set 2026
- FIM DAS AULAS: 15 Jul 2027
- PERÍODO DE FÉRIAS:
  - NATAL: 16/12/2026 a 03/01/2027, inclusive
  - CARNAVAL: 08/02/2027 a 10/02/2027, inclusive
  - PÁSCOA: 22/03/2027 a 02/04/2027, 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 2026/2027 são para já 31 os cursos disponíveis.

A escolha é rica e é sua.

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





CURSOS LIVRES 2026/2027

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.

AS ARTES DA CENA E SEUS TRAJETOS

SYLVIA HELLER

Augusto Boal: "Somos todos atores, e cidadão não é aquele que vive em sociedade: é aquele que a transforma." Bertolt Brecht: "Não aceiteis o que é de hábito como coisa natural…" A proposta é: exercitar práticas de narração baseadas em experiências e memórias coletivas, fundamentadas em reflexões de Brecht e de Boal. A pesquisa pode estender-se com a utilização de referências tais como fotos, canções, poemas e textos literários. E, com o material recolhido, construir um pequeno acervo de memórias compartilhadas.

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 manejamento, 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.

FORMAÇÃO MUSICAL

Pedro Guedes Marques

No decorrer das aulas vamos abordar noções elementares que permitam a leitura de partituras, assim como alguns conceitos teóricos para sua melhor compreensão. A evolução da matéria será de acordo com a dos alunos, sendo primordial a compreensão dos conteúdos em detrimento da quantidade de matéria dada. revisitando sempre que necessário os conceitos dados e complementando com exercícios práticos para melhorar a leitura de partituras.

HISTÓRIA DA ARTE E PATRIMÓNIO

Assunção Lemos

Depois do ano sabático, regressa-se à História da Arte e Património. A proposta será colocarmo-nos no Porto, e daí, seguindo o percurso do rio Douro, permitir a extensão por esse rio acima, da foz à nascente. Teremos, então, um vasto espaço para explorar, num tempo que se situará no passado próximo ao mais recuado. Património, urbanismo, arquitectura, artes plásticas e outras técnicas artísticas. As possibilidades serão infinitas, pelo que se impõe opções limitadas: - cidade, aldeia, palácio, igreja, biblioteca, termas, mercado, museu…autores singulares e sua obra. Na primeira sessão do curso, a escolha dos conteúdos programáticos será discutida e decidida pelos presentes.

HISTÓRIA DAS DOUTRINAS POLÍTICAS MODERNAS E CONTEMPORÂNEAS

Fernando Sá

O curso tem como objetivo apresentar uma introdução reflexiva sobre a origem das doutrinas políticas modernas e contemporâneas, destacar os principais conceitos sociais e políticos ali presentes e seus pensadores mais relevantes. Pretende abordar as doutrinas políticas mais significativas, tais como: liberalismo, conservadorismo, socialismo/comunismo, anarquismo, fascismo/nazismo, feminismo, ecologismo, multilateralismo, nacionalismo e populismo.

HISTÓRIA DO CINEMA

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!

HISTÓRIA POLÍTICA DE PORTUGAL – DOS DESCOBRIMENTOS À DESCOLONIZAÇÃO

Adrião P. Cunha

Génese dos descobrimentos e causas instrumentais resultantes de uma posição privilegiada da costa portuguesa, constituem fatores políticos estruturais, derivados de uma centralização do poder régio e de uma ideia de cruzada interligada com a chamada "Revolução comercial do século XI, e do crescimento orgânico da Europa que conferia predisposições para a expansão marítima portuguesa. Desenvolvimento das condições humanas e materiais, que permitiram um quadro cronológico dos descobrimentos, a que não são estranhos os progressos da arte de navegar, tipos de navios, e determinação humana quanto às rotas mais aconselháveis. Os descobrimentos portugueses deram origem a um novo intercambio comercial que deram a Lisboa características de uma das principais cidades europeias da época. Ação de Portugal nos descobrimentos incidindo em todos os oceanos e em todos os continentes, compreende um quadro cronológico a estudar com identificação dos respetivos intervenientes. Do comércio do ouro, da malagueta, do açúcar, e demais especiarias, a que acresce o comércio dos escravos, vai permitir a Portugal uma nova situação no quadro financeiro europeu da época. Do fluxo das descobertas ao refluxo da descolonização e agentes políticos, constitui um longo período da História Política de Portugal a desenvolver.

INGLÊS -níveis 0 (Iniciação) I, II E III

Beatriz Bachá, Beatriz Campos e Luísa Matos

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 AO MANDARIM

Sara Ferreira da Silva

Este curso foi pensado para quem deseja encetar uma viagem de descoberta linguística e cultural de forma acessível, interativa e estimulante. Ao longo das aulas, será criado um ambiente dinâmico, em que os participantes aprenderão a comunicar uns com os outros através de frases simples, que os ajudarão a compreender as particularidades linguísticas do mandarim a nível da pronúncia, do sistema de romanização, da escrita de carateres e da estrutura frásica, sendo priorizada a comunicação oral e descontraída, com vocabulário relevante e adaptável às necessidades dos alunos. Paralelamente, serão relevados aspetos culturais e tradições da China, essenciais a um entendimento mais profundo deste país e das suas gentes.

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 internar-nos o mais possível nos textos dos filósofos, … internar-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 contemplam e esclarecem.». In Leibniz, prólogo, pág. 10, António Borges Coelho, (s/d), Livros Horizonte Lda, Colecção Razão e Diálogo.

LITERATURA PORTUGUESA CONTEMPORÂNEA

Mário David Soares

Terminaremos este ano a visão de conjunto da literatura portuguesa contemporânea com novos autores e novas obras que não foram abordados até ao momento. Partindo, como sempre, da leitura e análise dos textos procuraremos, assim, ter uma visão mais alargada do que foi e é este importante período da nossa história literária. Eugénio de Andrade, Sophia de Mello Breyner Andresen, David Mourão Ferreira, Miguel Torga e José Gomes Ferreira ou Maria Teresa Horta, Irene Lisboa, Maria Velho da Costa ou ainda Ana Luísa Amaral, Adília Lopes e Manuel António Pina são nomes que não podem nem devem ser ignorados.Esperamos que, no final, possamos ter uma visão mais alargada do que foi e é este período e que continua com autores como João Tordo, Ana Margarida de Carvalho ou Gonçalo M. Tavares.

MANUAL DO CORPO HUMANO – Guia para uma Vida Longa e Saudável

Bernardo Vilas Boas

Compreenda como funciona o seu organismo, aprenda a prevenir as principais doenças e saiba como tirar o melhor partido do sistema de saúde.O nosso corpo é a máquina mais extraordinária que conhecemos, mas não traz um manual de instruções. Quantas vezes ouvimos falar de saúde, exames ou doenças sem compreender verdadeiramente o que se passa dentro de nós?
Este curso propõe uma viagem fascinante e acessível pela biologia e pelo funcionamento do corpo humano. Desde as origens da vida e da nossa evolução, até à forma como os nossos órgãos trabalham em equipa, vamos "descodificar" a saúde de forma simples e prática. Mas não ficaremos pela teoria: o grande objetivo é dar-lhe ferramentas para somar anos à vida e vida aos anos. Vamos aprender a prevenir as doenças mais comuns e, igualmente importante, a navegar com segurança e autonomia no sistema de saúde. Invista na sua literacia em saúde. Conhecer o seu corpo é o primeiro e mais importante passo para cuidar de si e viver com mais energia, independência e bem-estar.

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 concepção 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 contradições, bem como a profunda influência da música na cultura universal e no percurso da Humanidade

OFICINA DE DISCURSOS MARGINAIS E NORMATIVOS

Rosário Queirós

Esta oficina pretende:
- Incentivar os participantes a explorarem diferentes formas de escrita (autobiográfica, ficcional, poética, jornalística, discursiva, etc.), promovendo o prazer de escrever e de experimentar estilos diversos.
- Trabalhar com memórias pessoais, histórias de vida e tradições culturais, ajudando os participantes a transformar as suas experiências em textos que podem ser compartilhados e preservados.
- Criar um espaço de socialização onde os participantes possam compartilhar os seus textos, ouvir os dos outros e debater temas de interesse, fortalecendo laços sociais.
- Melhorar a capacidade de estruturação de textos, organização de ideias e uso da linguagem, tornando a escrita mais clara

PERSPECTIVAS DE HISTÓRIA

Cecília Moutinho

A História é a compreensão da vida do Homem no tempo. Na sua leccionação continuaremos a integrar linhas de reflexão problematizadoras das relações entre passado e o presente, a mobilizar a diversidade de campos de observação, a fim de tornar consciente a relatividade das escolhas efectuadas, inseridas num tempo e num espaço determinados. Tal como acontece em outros domínios científicos, também no domínio do conhecimento histórico se torna inevitável a revisibilidade desse saber, se apresentam perspectivas críticas e novas interpretações. Prosseguiremos o estudo das linhas de força do século XX, abordando o seu terceiro quartel.
Tema 1- Portugal, do Autoritarismo à Democracia. - As transformações sociais e culturais do 3º quartel do séc. XX e os Desafios do nosso Tempo.
Tema 2 - escolhido pelos participantes do curso.

POVOS E CULTURAS

Jorge Barros

Pretende-se neste curso partilhar experiências e conhecimentos obtidos em visitas efetuadas a mais de oitenta países espalhados por quatro continentes, essencialmente através da projeção de fotografias e mapas, devidamente comentados, que servirão para conhecer os diferentes locais, as pessoas, as suas manifestações culturais e religiosas, a sua forma de viver e de habitar, para uma troca de opiniões e, certamente, para um melhor conhecimento do mundo onde vivemos.
Tema 2 - escolhido pelos participantes do curso.

PSICOLOGIA E MENTE ATIVA

Letícia Leitão

Engloba duas vertentes**: Bem-Estar Psicológico e Estimulação Cognitiva**, através de aulas teóricas, aulas teórico-práticas, filmes e discussões temáticas.
Competências a Desenvolver: Estimulação Cognitiva, com incidência na Memória e com base nos mecanismos ligados à plasticidade cerebral; A Interacção Social; Auto-Estima e o Auto-Conhecimento; A Inteligência Emocional; Solidão e o Medo; O Idadismo: A Saúde Mental - A Ansiedade e a Depressão (bem como as Neuroses, as Psicoses e os Distúrbios da Personalidade); Discussão de Temas da Actualidade, nomeadamente a Inteligência Artificial, os Benefícios e os Malefícios das Redes Sociais, a Guerra e todos os temas que suscitem interesse.

ROTEIROS NA NATUREZA

Dalmindo 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.

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**, prosseguindo a construir este caminho, agora dando mais alguns passos deste caminhar:

1) As diversas formas de **Conhecimento Fundamentado**, na senda do ***"Pensamento Complexo***" enunciado por Edgar Morin, que podem contribuir para o nosso **qualificado conhecimento da realidade social**.
2) Procurar encontrar **os explicativos e compreensivos**, para a já enunciada "***ESTUPIDEZ HUMANA***" tão flagrante nos dias de hoje, e, daqui partir para o necessário ***Pensamento Crítico***.

TIC – TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

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 optimizar 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 negócio e as possibilidades que geram.

VIVER A FOTOGRAFIA

António Ferreira

Acompanhado de um espírito divertido e descontraído, o grupo que poderás integrar privilegiará a prática de fotografia, a sua análise e apreciação, complementaridade de outras fotografias à volta da fotografia, construção de um portfólio fotográfico, visitas a exposições onde conheceremos outros autores e abordagens, iniciação à edição de imagem com a presença de convidados .
E daremos a conhecer o nosso trabalho.