



#ficaOcupadoSaoJoao

EDUCAÇÃO

CURSOS ONLINE GRATUITOS PARA ADULTOS



No contexto atual, em que o isolamento e o distanciamento social fazem parte da realidade, a formação tanto a nível pessoal como profissional, podem ser um verdadeiro desafio. Desta forma, a aquisição de conhecimentos com recurso a meios disponíveis na internet pode ser fundamental para desenvolver aptidões pessoais, como também melhorar o desempenho profissional. Pode ter agora uma oportunidade para melhorar o seu currículo, desenvolver interesses e melhorar conhecimentos. Descubra onde fazer a sua formação gratuitamente nos recursos que vamos disponibilizar. **O saber não ocupa lugar, mesmo em quarentena.**

A formação através de meios à distância surge como uma estratégia eficaz para o desenvolvimento de competências, independentemente da idade ou da área de formação, face ao período de isolamento que vivemos. Existem vários recursos disponíveis na internet, tal como cursos online, que são certificados por instituições prestigiadas. Estes cursos estão disponibilizados em plataformas com inscrição e participação gratuitas, apenas o certificado é que poderá ser emitido por um custo acessível. Existem diferentes áreas de formação desde o Desenvolvimento Pessoal às Ciências e Artes.



Os cursos podem ser compostos por vários tipos de conteúdos multimédia, como vídeos expositivos, entrevistas a especialistas, materiais para leitura e fóruns de discussão. Alguns cursos não são calendarizados, podendo ser feitos de acordo com a disponibilidade de cada pessoa e outros só estão acessíveis em períodos estipulados, sendo necessário cumprir a calendarização apresentada.



- Explore os diferentes cursos através dos recursos disponibilizados em seguida.
- Priorize a realização dos mesmos pelo interesse e necessidade de desenvolvimento de competências pessoais ou profissionais.
- Organize a sua rotina, tendo em conta a duração do curso e as restantes atividades diárias que necessita de realizar.



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**



#fica Ocupado saojao

Alguns recursos úteis:

Coursera

É uma plataforma que disponibiliza centenas de cursos gratuitos de várias áreas como Tecnologias da Informação, Ciências Sociais e Saúde e conta com a parceria de universidades e várias entidades no mundo. É o caso do Museu de Arte Moderna de Nova Iorque (MoMA), que disponibiliza diferentes cursos de Artes. Para frequentar este curso, tal como outros disponíveis na plataforma, é necessário a inscrição e a emissão do certificado apresenta um custo. Geralmente os cursos desta plataforma são lecionados em inglês, mas é possível encontrar aulas traduzidas ou legendadas em português.

Ivy League Courses

Oito universidades americanas (como Harvard, Yale ou Princeton) disponibilizam cursos online gratuitos em várias áreas tais como Ciências, Computação, Matemática e Medicina. Estes cursos estão disponíveis em várias plataformas, em inglês, como o caso do Coursera, Edx, entre outros. Para frequentar os cursos é necessário a inscrição nas respetivas plataformas, apenas o certificado é que apresenta um custo.

Atelier Digital da Google

A Google disponibiliza cursos gratuitos online na área da Informática e Marketing Digital, lecionados em língua portuguesa. A emissão dos certificados é também gratuita.

Aula Aberta

A Universidade Aberta disponibiliza cursos que incluem diferentes áreas como Educação, Literatura e Cultura, Gestão, Negócios e Saúde e Desporto, em língua portuguesa. Para a participação nos cursos, é necessário fazer o registo na plataforma. Para solicitar o certificado, é necessário proceder ao pagamento do mesmo. Estes cursos estão disponíveis de forma permanente num modelo de auto-aprendizagem.

Clique nos logotipos



Coursera

MoMA

FREE ONLINE
**IVY LEAGUE
COURSES**

Google Atelier Digital

AULA ABERTA
Aprenda hoje com a Universidade do Futuro

 **HARVARD**
UNIVERSITY

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**