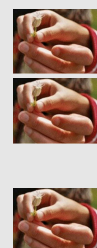


REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



Área de Educação e Formação

Código e Designação do Referencial de Formação

762 . Trabalho Social e Orientação

762190 - Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Nível de Qualificação do QNQ: 2

Nível de Qualificação do QEQ: 2

Modalidades de Educação e Formação

**Educação e Formação de Adultos
Formação Modular**

Total de pontos de crédito

145,50

Publicação e atualizações

Publicado no Despacho n.º13456/2008, de 14 de Maio, que aprova a versão inicial do Catálogo Nacional de Qualificações.

1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 21 de 08 de junho de 2015 com entrada em vigor a 08 de setembro de 2015.

Observações

1. Perfil de Saída

Descrição Geral

Prestar cuidados humanos e de saúde básicos a utentes e/ou clientes em condição de debilidade, em contexto domiciliário, institucional ou no âmbito da prestação de cuidados pessoais e à comunidade enquadrados em serviços de apoio social, tendo em conta as indicações técnicas e os princípios éticos e deontológicos.

Atividades Principais

- Preparar o serviço relativo aos cuidados a prestar, selecionando, organizando e preparando os materiais, os produtos e equipamentos a utilizar em segurança.
- Prestar cuidados básicos de higiene, de conforto e de saúde aos assistidos nos diferentes contextos, tendo em conta as necessidades e características do assistido e de acordo com as orientações da equipa técnica.
- Executar as tarefas relativas ao serviço de refeições, de acordo com as orientações da equipa técnica.
- Executar as tarefas de limpeza e arranjos de espaços, dos equipamentos e das roupas.
- Colaborar na prevenção da monotonia e do isolamento dos assistidos, de acordo com as orientações da equipa técnica.
- Articular com a equipa técnica, transmitindo a informação pertinente sobre os serviços prestados, reportando situações anómalas respeitantes aos assistidos.

2. Organização do Referencial de Formação

Educação e Formação de Adultos (EFA)

Formação de Base	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS - CHAVE		NÍVEL B1				NÍVEL B2						NÍVEL B3					
		Cidadania e Empregabilidade (CE)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h			A 50h	B 50h	C 50h	D 50h		
		Linguagem e Comunicação (LC)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	LEA 25h	LEB 25h	A 50h	B 50h	C 50h	D 50h	LEA 50h	LEB 50h
		Matemática para a Vida (MV)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h			A 50h	B 50h	C 50h	D 50h		
		Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h			A 50h	B 50h	C 50h	D 50h		

Formação de Base

Áreas de Competências-Chave	Código	UFCD	Horas
Cidadania e Empregabilidade	CE_B1_A	Organização política dos estados democráticos	25
	CE_B1_B	Organização económica dos estados democráticos	25
	CE_B1_C	Educação/formação, profissão e trabalho/emprego	25
	CE_B1_D	Ambiente e saúde	25
	CE_B2_A	Organização política dos estados democráticos	25
	CE_B2_B	Organização económica dos estados democráticos	25
	CE_B2_C	Educação/formação, profissão e trabalho/emprego	25
	CE_B2_D	Ambiente e saúde	25
	CE_B3_A	Organização política dos estados democráticos	50
	CE_B3_B	Organização económica dos estados democráticos	50
	CE_B3_C	Educação/formação, profissão e trabalho/emprego	50
	CE_B3_D	Ambiente e saúde	50
	LC_B1_A	Interpretar e produzir enunciados orais de carácter lúdico e informativo-funcional	25
	LC_B1_B	Interpretar textos simples, de interesse para a vida quotidiana	25
	LC_B1_C	Produzir textos com finalidades informativo-funcionais	25
	LC_B1_D	Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano	25
	LC_B2_A	Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos	25
	LC_B2_B	Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo	25

**Linguagem e
Comunicação**

LC_B2_C	Produzir textos de acordo com técnicas e finalidades específicas	25
LC_B2_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas	25
LC_B2_LE_A	Compreender e usar expressões familiares e/ou quotidianas	25
LC_B2_LE_B	Compreender frases isoladas e expressões frequentes relacionadas com áreas de prioridade imediata; Comunicar em tarefas simples e em rotinas que exigem apenas uma troca de informações simples e direta sobre assuntos que lhe são familiares	25
LC_B3_A	Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões	50
LC_B3_B	Interpretar textos de carácter informativo-reflexivo, argumentativo e literário	50
LC_B3_C	Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos	50
LC_B3_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal	50
LC_B3_LE_A	Compreender, quando a linguagem é clara e estandardizada, assuntos familiares e de seu interesse; Produzir um discurso simples e coerente sobre assuntos familiares e de seu interesse	50
LC_B3_LE_B	Compreender as ideias principais de textos relativamente complexos sobre assuntos concretos; Comunicar experiências e expor brevemente razões e justificações para uma opinião ou um projeto	50

**Matemática para
a Vida**

MV_B1_A	Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos	25
MV_B1_B	Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas	25
MV_B1_C	Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida	25
MV_B1_D	Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva	25
MV_B2_A	Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação usando processos e procedimentos matemáticos	25
MV_B2_B	Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas	25
MV_B2_C	Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida	25
MV_B2_D	Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva	25
MV_B3_A	Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos	50
MV_B3_B	Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas	50
MV_B3_C	Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida	50
MV_B3_D	Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva	50

TIC_B1_A	Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso, usado no quotidiano	25
TIC_B1_B	Realizar operações básicas no computador	25
TIC_B1_C	Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto	25

**Tecnologias de
Informação e
Comunicação**

TIC_B1_D	Usar a Internet para obter informação	25
TIC_B2_A	Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso	25
TIC_B2_B	Realizar, em segurança, operações várias no computador	25
TIC_B2_C	Utilizar um programa de processamento de texto	25
TIC_B2_D	Usar a Internet para obter e transmitir informação	25
TIC_B3_A	Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador	50
TIC_B3_B	Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo	50
TIC_B3_C	Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação	50
TIC_B3_D	Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação	50

Área de Carácter Transversal

APRENDER COM AUTONOMIA

40 h

Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 50,00

Formação Tecnológica

Código ¹		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
3516	1	Instituições de apoio familiar e à comunidade	50	4,50
8851	2	Tipologia dos utentes e/ou clientes na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50	4,50
8852	3	Prática profissional na prestação de cuidados pessoais em contexto domiciliário, hospitalar e institucional	50	4,50
8853	4	Prestação de cuidados humanos básicos - higiene e apresentação pessoal	50	4,50
8854	5	Prestação de cuidados humanos básicos - alimentação	25	2,25
6571	6	Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte	50	4,50
3519	7	Prestação de cuidados básicos de saúde	50	4,50
3520	8	Higienização de espaços e equipamentos	50	4,50
3523	9	Lavandaria e tratamento de roupa	50	4,50
3299	10	Cozinha - organização e funcionamento	50	4,50
3525	11	Dietética e confeção dos alimentos	50	4,50
0404	12	Organização pessoal e gestão do tempo	25	2,25

0349	13	Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	25	2,25
3564	14	Primeiros socorros	25	2,25
7225	15	Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário	25	2,25
0350	16	Comunicação interpessoal - comunicação assertiva	50	4,50
3532	17	Acompanhamento personalizado no Apoio à Comunidade	50	4,50
3533	18	Receção e acompanhamento no apoio à comunidade	50	4,50
3534	19	Animação e lazer	50	4,50
3539	20	Deontologia e ética profissional no apoio à comunidade	25	2,25
7210	21	Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50	4,50
7214	22	Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento	50	4,50
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica:			950	85,50

¹ Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

² À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 120 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 10,00 pontos de crédito, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

3. Desenvolvimento da Formação

3.1. Formação de Base - Unidades de Competência

CE_B1_A	Organização política dos estados democráticos	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Participar ativamente num grupo. • Conhecer os valores e as regras de um grupo. • Ouvir os outros participantes num grupo. • Interagir com os outros (direitos, liberdades e garantias fundamentais). • Acordar/negociar objetivos. • Lidar com os órgãos da Administração. 	
CE_B1_B	Organização económica dos estados democráticos	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Monitorar o desempenho profissional próprio. • Procurar ajuda. • Trabalhar em diversos contextos. • Prestar atenção aos promenores. • Conhecer direitos e deveres económicos. • Tomar decisões de consumo, em termos pessoais e familiares. 	
CE_B1_C	Educação/formação, profissão e trabalho/emprego	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Participar em atividades de formação contínua. • Conhecer legislação do trabalho, sindicatos e relações laborais. • Conhecer a estrutura de oportunidades do mercado de emprego. • Reconhece a importância dos meios de comunicação social. • Identificar inovações tecnológicas que afetam o exercício profissional. • Situar-se em relação à inserção ou reinserção no mundo do trabalho. 	
CE_B1_D	Ambiente e saúde	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os principais problemas ambientais. • Conhecer-se a si próprio. • Trabalhar com pessoas de diferentes estatutos sociais. • Partilhar trabalho. • Conhecer regras básicas de higiene e segurança pessoal e no trabalho. • Recorrer a serviços de proteção e prevenção de acidentes. 	

CE_B2_A	Organização política dos estados democráticos	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none">• Expressar ideias e opiniões para os outros participantes num grupo.• Ser sensível às ideias e pontos de vista dos outros.• Definir métodos de trabalho em comum.• Conhecer o papel do Estado na proteção de direitos e liberdades.	
<hr/>		
CE_B2_B	Organização económica dos estados democráticos	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none">• Gerir o tempo.• Modificar tarefas.• Aceitar informação de retorno (<i>feedback</i>).• Trabalhar autonomamente.• Assumir responsabilidades.• Evidenciar capacidade de iniciativa.	
<hr/>		
CE_B2_C	Educação/formação, profissão e trabalho/emprego	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none">• Identificar-se com novas formas de aprendizagem.• Conhecer os incentivos à formação.• Desenvolver planos de carreira profissional.• Identificar possíveis conflitos de papéis sociais e de contexto de vida.• Reconhecer a importância das organizações sindicais e patronais.	
<hr/>		
CE_B2_D	Ambiente e saúde	Carga horária 25 horas
Especificações	<ul style="list-style-type: none">• Assumir responsabilidade pessoal e social na preservação do ambiente.• Conhecer os pontos fortes e os pontos fracos pessoais.• Procurar situações mutuamente concordantes.• Demonstrar autocontrolo.• Identificar causas e consequências de acidentes.• Posicionar-se em relação a um “estilo de vida saudável”.	

CE_B3_A	Organização política dos estados democráticos	Carga horária 50 horas
---------	--	----------------------------------

Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir conclusões. • Liderar um grupo. • Estabelecer compromissos. • Reconhecer e respeitar a diversidade dos outros. • Resolver interesses divergentes.
-----------------------	--

CE_B3_B	Organização económica dos estados democráticos	Carga horária 50 horas
---------	---	----------------------------------

Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Ajustar o desempenho profissional a variações imprevistas. • Assumir riscos controladamente e gerir recursos. • Fornecer informação de retorno (<i>feedback</i>). • Conhecer sistemas organizacionais e sociais. • Identificar e sugerir novas formas de realizar as tarefas. • Ter iniciativas e evidenciar capacidades de empreendimento.
-----------------------	--

CE_B3_C	Educação/formação, profissão e trabalho/emprego	Carga horária 50 horas
---------	--	----------------------------------

Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a aprender. • Constituir uma carreira de competências individual. • Utilizar tecnologias de formação à distância. • Posicionar-se face às relações entre deontologia e inovação tecnológica. • Conhecer dispositivos e mecanismos de concertação social.
-----------------------	---

CE_B3_D	Ambiente e saúde	Carga horária 50 horas
---------	-------------------------	----------------------------------

Especificações	<ul style="list-style-type: none"> • Ensinar os outros. • Conduzir negociações. • Gerir e negociar disputas. • Tomar posição sobre a reintegração social das vítimas de acidentes. • Relacionar meio ambiente e desenvolvimento socioeconómico. • Conhecer o papel do Estado na promoção da saúde dos cidadãos.
-----------------------	---

- Competências de interpretação
- *Ouvir/Ver*
 - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspetos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos.
 - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspetos relativos aos tempos livres, bem como a temas atuais e assuntos do interesse pessoal e/ou profissional dos adultos, quando o discurso é claro, pausado e adequado ao seu nível linguístico.
 - Compreensão do conteúdo informativo simples de material audiovisual (entrevista, conversa telefónica, conversa informal entre pares, outros).
- *Ler*
 - Compreensão de textos curtos e simples sobre assuntos do quotidiano, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos.
 - Detecção de informação previsível concreta em textos simples de uso comum (conversa telefónica, entrevista, outros).
 - Compreensão de textos simples em língua corrente sobre assuntos do quotidiano e relacionados com as áreas de formação e/ou atividade profissional dos adultos.
 - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos.
 - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e direta sobre assuntos e atividades correntes, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos.
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos.
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da atualidade.
- Competências de produção
- *Falar/Escrever*
 - Uso de frases simples e curtas para falar da família, dos outros e do seu percurso pessoal, variando o grau de complexidade dos textos de acordo com as competências evidenciadas pelos adultos.
 - Produção, simples e breve mas articulada, de enunciados para narrar, descrever, expor informações e pontos de vista.
 - Comunicação em situações do quotidiano que exigem apenas troca de informação simples e direta sobre assunto e atividades correntes.
 - Participação em conversações curtas, com recurso a vocabulário circunscrito, sem necessidade de sustentar, aprofundar ou prolongar os diálogos.
 - Participação, com preparação prévia, em conversas simples sobre assuntos de interesse pessoal ou geral da atualidade.
 - Escrita de textos curtos e simples relacionados com aspetos da vida quotidiana.
 - Escrita de textos simples e estruturados sobre assuntos conhecidos e do seu interesse.
 - Intervir tendo em conta que os percursos individuais são afetados pela posse de diversos recursos, incluindo competências ao nível da cultura, da língua e da comunicação.
 - Agir em contextos profissionais, com recurso aos saberes em cultura, língua e comunicação.
 - Formular opiniões críticas mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais.
 - Identificar os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação.

LC_B1_A	Interpretar e produzir enunciados orais de caráter lúdico e informativo-funcional	Carga horária 25 horas
---------	--	----------------------------------

Crítérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Expressar-se com fluência, articulando ideias e justificando opiniões. • Utilizar adequadamente o código oral, evitando o uso excessivo de bordões, frases feitas e repetições. • Acompanhar o discurso oral de entoação, ritmo (pausas, hesitações, digressões, vocativos, ...) e postura adequados à situação e à audiência. • Retirar dos discursos ouvidos as ideias essenciais. • Adaptar o discurso ao longo da conversação, consoante as reações/respostas do recetor. • Intervir em discussões de ideias no tempo certo e com pertinência.
-------------------------------	---

LC_B1_B	Interpretar textos simples, de interesse para a vida quotidiana	Carga horária 25 horas
---------	---	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer vocabulário específico de documentos funcionais. • Localizar informação específica num texto. • Identificar a mensagem principal de um texto. • Reconstruir o significado global de um texto, tendo em conta a sequência e a causalidade.
-------------------------------	---

LC_B1_C	Produzir textos com finalidades informativo-funcionais	Carga horária 25 horas
---------	--	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as regras elementares do código escrito (ortografia, acentuação, morfossintaxe, pontuação). • Fazer corresponder mudanças de assunto a mudanças de parágrafo. • Localizar o enunciado no tempo e no espaço, utilizando os deícticos adequados (<i>hoje, amanhã, aqui, aí, ...</i>). • Encadear as ideias no texto de modo linear, coerente e consecutivo. • Adequar o código escrito à finalidade do texto.
-------------------------------	---

LC_B1_D	Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano	Carga horária 25 horas
---------	---	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a diversidade de linguagens utilizadas na comunicação humana. • Utilizar eficazmente a linguagem gestual para transmitir uma mensagem. • Interpretar o código sonoro e gestual. • Identificar símbolos e ícones universais. • Interpretar imagens à luz de referentes pessoais e sociais.
-------------------------------	--

LC_B2_A	Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos	Carga horária 25 horas
---------	--	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Reforçar os enunciados orais com linguagens não verbais ajustadas à mensagem (gestos, sons, ...). • Adequar o tom, o ritmo, o léxico e as estruturas morfo-sintáticas a diferentes situações de comunicação. • Planear pequenas intervenções, de acordo com um tema e uma intencionalidade (expor, argumentar, descrever). • Utilizar as funções expressiva, fática, apelativa e informativa de forma coerente com a situação discursiva. • Participar em discussões coletivas, emitindo opiniões, concordando ou discordando fundamentadamente.
-------------------------------	--

LC_B2_B	Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo	Carga horária 25 horas
CrITÉRIOS de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Apropriar-se das terminologias específicas dos documentos funcionais. • Distinguir as ideias principais e acessórias de um texto. • Identificar as marcas textuais específicas dos discursos narrativo e descritivo. • Identificar a mensagem principal de um texto global ou de um excerto e os elementos que para ela concorrem. • Esquematizar/Organizar a ordem lógica das ideias num texto. • Utilizar estratégias diversificadas de extração de informação específica de um texto. • Reconstruir o significado global do texto. • Resumir a informação lida. • Estabelecer relações de sentido entre suportes diversos (imagem, som, ...) e o texto. 	
LC_B2_C	Produzir textos de acordo com técnicas e finalidades específicas	Carga horária 25 horas
CrITÉRIOS de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Redigir textos de acordo com uma dada tipologia. • Transformar textos de acordo com diferentes tipologias e interlocutores. • Elaborar planos de texto na fase anterior à escrita. • Redigir textos com objetivos específicos. • Estruturar o discurso escrito de forma lógica e coerente. • Fazer corresponder mudanças de assunto a mudanças de parágrafo. • Situar o enunciado no tempo e no espaço, utilizando os deícticos adequados (<i>naquele tempo, naquela casa, aqui, lá, ...</i>). • Utilizar o código escrito de modo correto e coerente com o tipo de texto redigido. • Proceder à auto-correção e revisão do texto produzido. 	
LC_B2_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas	Carga horária 25 horas
CrITÉRIOS de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e produzir mensagens através do uso de diferentes linguagens. • Associar a simbologia de linguagem icónica a atividades e serviços específicos. • Analisar o uso das linguagens (cores, formas, tendências musicais,...) à luz dos códigos socio-culturais. • Identificar as linguagens utilizadas em mensagens de teor persuasivo. • Analisar o uso misto de linguagens na disseminação de valores éticos e culturais. 	
LC_B2_LE_A	Compreender e usar expressões familiares e/ou quotidianas	Carga horária 25 horas
CrITÉRIOS de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar-se/identificar alguém. • Caracterizar-se/caracterizar alguém. • Reconhecer e saber estabelecer relações de parentesco. • Referir e caracterizar membros da família, amigos, colegas. • Emitir opiniões, utilizando expressões e/ou frases simples. • Saber falar dos gostos, preferências e rotinas. 	

LC_B2_LE_B	Compreender frases isoladas e expressões frequentes relacionadas com áreas de prioridade imediata; Comunicar em tarefas simples e em rotinas que exigem apenas uma troca de informações simples e direta sobre assuntos que lhe são familiares	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender, pedir e dar informação sobre <ul style="list-style-type: none"> ◦ Vários tipos de comércio ◦ O preço de um produto ◦ Características de um produto • Compreender, pedir e dar informação sobre <ul style="list-style-type: none"> ◦ Horários ◦ Meios de transporte ◦ Bilhete simples/ida e volta • Organizar informação <ul style="list-style-type: none"> ◦ Banco ◦ Correios ◦ ... 	
LC_B3_A	Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões	Carga horária 50 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as intenções e características genéricas de um enunciado oral com vista a uma retroação adequada. • Produzir enunciados orais de acordo com a finalidade e a tipologia definida. • Distinguir factos de opiniões, ao nível da interpretação e da produção oral. • Planear a oralidade de acordo com a intencionalidade do discurso e a audiência. • Fundamentar/argumentar opiniões pessoais ou de outrem. 	
LC_B3_B	Interpretar textos de carácter informativo-reflexivo, argumentativo e literário	Carga horária 50 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar os elementos construtores de sentido num texto. • Seguir o encadeamento das ideias de um texto e antecipar essa sequência. • Fazer juízos sobre as informações de um texto: analisar afirmações contraditórias e a fundamentação de argumentos. • Interpretar os referentes espaciais e temporais num texto. • Identificar as marcas textuais específicas dos discursos direto e indireto. • Interpretar linguagem metafórica. • Obter e justificar conclusões. 	

LC_B3_C	Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos	Carga horária 50 horas
---------	--	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar um texto de acordo com as ideias principais e acessórias do mesmo. • Resumir um texto à sua informação/mensagem essencial. • Sintetizar informação. • Adequar os textos às suas finalidades, tendo em conta, inclusive, a presença ou ausência de índices de modalidade (marcas apreciativas e avaliativas do enunciador). • Contextualizar o enunciado no tempo e no espaço, diversificando o uso dos deícticos (<i>aqui, lá, agora, no outro dia, no dia seguinte, no dia anterior, ...</i>). • Utilizar o código escrito de modo correto e coerente com o tipo de texto redigido, com diversificação de vocabulário e estruturas frásicas. • Proceder à auto-correção e revisão dos textos produzidos.
-------------------------------	---

LC_B3_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal	Carga horária 50 horas
---------	---	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Adequar o uso de linguagens não verbais diversas a contextos formais e informais. • Analisar o uso de linguagens na pluralidade de manifestações artísticas (moda, teatro, pintura, artesanato, música). • Associar a manipulação das diferentes linguagens à mensagem que um dado discurso pretende transmitir (discurso persuasivo - argumentativo). • Distinguir símbolos universais relativos a diversos tipos de linguagem (significado de gestos, sons, cores, números) e analisá-los mediante valores étnicos e culturais.
-------------------------------	--

LC_B3_LE_A	Compreender, quando a linguagem é clara e estandardizada, assuntos familiares e de seu interesse; Produzir um discurso simples e coerente sobre assuntos familiares e de seu interesse	Carga horária 50 horas
------------	---	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender, pedir e dar informação sobre <ul style="list-style-type: none"> ◦ Profissões ◦ Actividades próprias de profissões ◦ Locais de trabalho • Analisar e comparar diferentes tipos de carreiras • Interpretar e produzir informação relativa ao tema em questão
-------------------------------	---

LC_B3_LE_B	Compreender as ideias principais de textos relativamente complexos sobre assuntos concretos; Comunicar experiências e expor brevemente razões e justificações para uma opinião ou um projeto	Carga horária 50 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> Compreender e dar informação sobre <ul style="list-style-type: none"> Tipos de alimentação e bebidas Bons/maus/diferentes hábitos alimentares Importância do desporto para uma boa forma física e mental ... Descrever eventos reais ou imaginados relativos ao mundo exterior <ul style="list-style-type: none"> Viagens Eventos culturais /desportivos Eventos históricos 	
MV_B1_A	Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar a moeda única europeia - euro - em atividades do dia a dia, nomeadamente, em aquisições diretas, em operações de multibanco e em atividades que requeiram a escrita de informação numérica. Efectuar medições de grandezas de natureza diversa, utilizando instrumentos adequados: régua/fita métrica, balança, termómetro medicinal, relógio, etc.. Registar, ordenadamente, dados de situações reais relativos a medições de comprimento, de capacidade, de massa, de tempo. Ler e interpretar tabelas, por exemplo: de relação peso/idade, de peso/tamanho de pronto-a-vestir. Ler e interpretar horários de serviços, de meios de transporte, escolares, etc.. Ler e interpretar gráficos (de barras, pictogramas). Construir tabelas e gráficos de barras relativos a situações de vida pessoal, profissional, social. Analisar criticamente informação que envolva dados numéricos, nomeadamente a apresentada em órgãos de comunicação. Comunicar processos e resultados usando a língua portuguesa. 	
MV_B1_B	Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar um modelo de resolução de problemas, nomeadamente o proposto por Polya (1945): compreender o enunciado, explicitando por exemplo, quais são os dados e qual é o objetivo do problema; estabelecer e executar um plano de resolução do problema, usando tabelas, esquemas, utilizando versões mais simples do problema dado na procura de leis de formação, etc., conforme o tipo de situação; verificar se o plano se adequa ao problema, tomando as decisões adequadas ao resultado da verificação. Em contexto de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas de contagem, utilizando, entre outros, o princípio da multiplicação que é o princípio fundamental das contagens. Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam números decimais. Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam o conceito de perímetro de figuras planas regulares ou irregulares, usando a estimativa como meio de controlo de resultados. Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam relações geométricas como área e volume. 	

MV_B1_C	Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar diferentes formas de representar um número natural (decomposição em parcelas, em fatores, na reta numérica). • Usar as funções de uma calculadora básica, por exemplo o fator constante e as memórias, interpretar resultados obtidos no cálculo de expressões numéricas simples. • Utilizar estratégias pessoais de cálculo nomeadamente o mental. • Fazer estimativas de resultados de operações aritméticas e utilizá-las para detetar eventuais erros. • Usar aspetos do raciocínio proporcional na resolução de tarefas como, por exemplo, na adaptação de uma receita de culinária. • Estabelecer ligações entre conceitos matemáticos e a prática de procedimentos, nomeadamente na construção da figura simétrica, dada a original e o eixo de simetria. • Comunicar processos e resultados usando a língua portuguesa. • Comunicar os resultados de trabalhos de projeto usando a língua portuguesa. 	
MV_B1_D	Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Indicar elementos que pertencem a uma sequência numérica ou geométrica e dar exemplo de elementos não pertencentes a essas sequências. • Descrever leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas. • Resolver problemas que envolvem regularidades numéricas, utilizando a calculadora. • Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento. • Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, nomeadamente através de contra exemplos. 	
MV_B2_A	Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação usando processos e procedimentos matemáticos	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar a moeda única europeia e outra moeda familiar em atividades do dia a dia, ou em simulação, nomeadamente, em aquisições diretas, em operações de multibanco e em atividades que requeiram a escrita de informação numérica. • Efectuar medições de grandezas de natureza diversa, utilizando unidades e instrumentos de medida adequados. • Ler e interpretar tabelas de relação peso/idade, de peso/tamanho de pronto-a-vestir, de frequências absolutas e de frequências relativas. • Ler e interpretar horários de serviços, de meios de transporte, escolares, etc.. • Apresentar horários, diários, semanais ou outros, de uma forma organizada e clara. • Ler e interpretar gráficos (de barras, pictogramas). • Construir tabelas e gráficos de barras relativos a situações de vida pessoal, profissional, social. • Analisar criticamente informação que envolva dados numéricos, recolhida pelo formando de órgãos de comunicação, por exemplo. • Ordenar e agrupar dados, utilizando medidas de localização (média, mediana, moda) e amplitude para comparar distribuições. • Utilizar o conceito de probabilidade na interpretação de informações. • Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa. 	

MV_B2_B

Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas

Carga horária
25 horas

Critérios de Evidência

- Utilizar um modelo de resolução de problemas, nomeadamente o proposto por **Polya** (1945): **compreender** o enunciado, explicitando por exemplo, quais são os dados e qual é o objetivo do problema; **estabelecer** e **executar** um plano de resolução do problema, usando tabelas, esquemas, utilizando versões mais simples do problema dado na procura de leis de formação, etc, conforme o tipo de situação; **verificar** se o plano se adequa ao problema, tomando as decisões adequadas ao resultado da verificação.
- Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.
- Em contexto de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas de contagem, utilizando, entre outros, o princípio da multiplicação que é o princípio fundamental das contagens.
- Em contextos de vida (do formando) resolver problemas que envolvam números racionais não inteiros e alguns números irracionais (π , $\sqrt{2}$, etc).
- Em contexto de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam os conceitos: perímetro, área, volume; potência de expoente 2 e raiz quadrada; potência de expoente 3 e raiz cúbica.
- Em contexto de vida do(s) formando(s) resolver problemas que envolvem raciocínio proporcional: percentagens; proporcionalidade aritmética; usando a estimativa e o cálculo mental como meio de controlo de resultados.
- Decidir sobre a razoabilidade de um resultado, tendo em consideração critérios diversos, nomeadamente de divisibilidade, de ordem de grandeza dos números.
- Decidir sobre o uso de cálculo mental, de algoritmo de papel e lápis, ou de instrumento tecnológico, conforme a situação em estudo.

MV_B2_C

Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida

Carga horária
25 horas

Critérios de Evidência

- Usar as funções de uma calculadora básica confiante e criticamente.
- Reconhecer representações equivalentes de números racionais: fracionária e em forma de dízima; reconhecer a equivalência de frações.
- Efectuar cálculos: mentalmente, com algoritmos ou com calculadora, e decidir qual dos métodos é apropriado à situação.
- Determinar experimentalmente valores aproximados do número irracional π , no contexto de explorações geométricas que envolvam circunferência ou círculo.
- Utilizar estratégias de cálculo mental adequadas às situações e relacioná-las com propriedades das operações básicas.
- Expressar de formas diversas operadores fraccionários (visualmente, expressão designatória).
- Interpretar e utilizar diferentes representações de percentagens.
- Reconhecer que a igualdade de frações equivalentes é um exemplo de proporção.
- Usar escalas na compreensão e na construção de modelos da realidade.
- Construir modelos de poliedros.
- Planificar a superfície de um cilindro e planificar a superfície de poliedros.
- Utilizar a visualização espacial no estabelecimento/descoberta de relações entre propriedades de figuras geométricas; no contexto destas construções identificar figuras geométricas, estabelecer propriedades destas figuras, estabelecer relações entre as figuras, utilizando as propriedades.
- Comunicar os resultados de trabalhos de projeto usando as linguagens matemática e a língua portuguesa.

MV_B2_D	Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva	Carga horária 25 horas
Crítérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas, utilizando linguagem progressivamente mais formal. • Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento. • Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas próprias, ou não, nomeadamente através de contraexemplos. • Usar modos particulares de raciocínio matemático nomeadamente a <i>redução ao absurdo</i>. • Comunicar e justificar raciocínios geométricos. • Usar as definições como critérios necessários, embora convencionais e de natureza precária, à comunicação matemática, à organização das ideias e à classificação de objetos matemáticos. 	
MV_B3_A	Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos	Carga horária 50 horas
Crítérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Sequencializar as tarefas elementares de um projeto. • Usar relações de conversão cambial para proceder a operações financeiras habituais. • Analisar e interpretar criticamente gráficos relativos a situações da realidade. • Comparar conjuntos de dados utilizando: frequências absolutas e reconhecendo as limitações/erros desta utilização; frequências relativas. • Analisar e comparar distribuições estatísticas utilizando medidas de localização (moda, mediana, média aritmética). • Analisar criticamente a validade de argumentos baseados em indicadores estatísticos. • Tratar as informações numéricas contidas em textos relativos, nomeadamente, a temas de vida, com vista a uma interpretação mais esclarecida. • Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa. 	

MV_B3_B	Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas	Carga horária 50 horas
CrITÉRIOS de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar um modelo de resolução de problemas, por exemplo o proposto por Polya (1945): interpretar o enunciado, explicitando os dados e o objetivo do problema. Usar condição(ões) matemática(s) para traduzir os dados quando tal for adequado; estabelecer e executar um plano de resolução do problema, utilizando tabelas, esquemas, decidindo sobre o uso de cálculo mental, de algoritmo de papel e lápis, ou de instrumento tecnológico, conforme a situação em análise; criando versões mais simples do problema dado, na procura de leis de formação, etc, conforme o tipo de situação. Verificar se o plano se adequa ao problema, tomando as decisões adequadas ao resultado da verificação, nomeadamente interpretando em contexto as soluções de equações e de inequações, decidindo sobre a razoabilidade de um resultado. • Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa. • Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam modelos matemáticos simples: equações do 1º e do 2º grau; inequações do 1º grau; teorema de Pitágoras; relações trigonométricas do triângulo retângulo. • Em contextos de vida (do formando) resolver problemas que envolvam números racionais não inteiros e alguns números irracionais (π, $\sqrt{2}$, etc), usando a estimativa e o cálculo mental como meio de controlo de resultados. • Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam os conceitos de: perímetro, área, volume; potenciação e radiciação. • Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam números expressos em notação científica. • Em contextos de vida (do formando) resolver problemas que envolvem raciocínio proporcional: percentagens; proporcionalidade aritmética; proporcionalidade geométrica. • Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvem os conceitos de proporcionalidade direta e de proporcionalidade inversa. 	

MV_B3_C	Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida	Carga horária 50 horas
CrITÉRIOS de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Usar criticamente as funções de uma calculadora científica. • Reconhecer diferentes modos de representação de números e determinar valores exatos de números irracionais, por construção com material de desenho justificando matematicamente este procedimento. • Utilizar a notação científica para representar números muito grandes ou números muito próximos de zero. • Utilizar estratégias de cálculo mental adequadas às situações em jogo e relacioná-las com propriedades das operações. • Interpretar numérica e graficamente relações funcionais, nomeadamente de proporcionalidade direta e de proporcionalidade inversa. • Relacionar vários modelos de variação: linear; polinomial; exponencial; • Identificar ligações entre a resolução gráfica e a resolução analítica de sistemas de equações/inequações. • Resolver problemas de medida em desenhos à escala, escolhendo escalas para representar situações. • Estabelecer a ligação entre conceitos matemáticos e conhecimento de procedimentos na realização de construções geométricas (quadriláteros, outros polígonos e lugares geométricos). • Reconhecer o conceito de semelhança de figuras e usar as relações entre elementos de figuras com a mesma forma. • Descrever figuras geométricas no plano e no espaço. • Sequencializar um projeto em tarefas elementares. • Comunicar os resultados de trabalhos de projeto usando a linguagem matemática e a língua portuguesa. 	

MV_B3_D	Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva	Carga horária 50 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Inferir leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas, utilizando simbologia matemática, nomeadamente expressões designatórias. • Revelar competências de cálculo, apresentando nomeadamente exemplos de situações em que um produto é menor que os fatores e de situações em que o quociente é maior que o dividendo. • Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento. • Usar argumentos válidos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, como por exemplo, a particularização e a generalização. • Usar modos particulares de raciocínio matemático, nomeadamente a redução ao absurdo. • Reconhecer as definições como critérios embora convencionais e de natureza precária: necessários a uma clara comunicação matemática; de organização das ideias e de classificação de objetos matemáticos. 	
TIC_B1_A	Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso, usado no quotidiano	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica diverso equipamento tecnológico usado no dia a dia. • Distingue as potencialidades desse equipamento. • Opera equipamento tecnológico diversificado (por exemplo: máquina de lavar, aparelho de fax; televisão; caixa Multibanco; telemóvel, sonda, sistema de rega, etc.). • Reconhece os fatores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinados equipamentos tecnológicos: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc.. 	
TIC_B1_B	Realizar operações básicas no computador	Carga horária 25 horas
Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Liga, desliga e reinicia corretamente o computador e periféricos, designadamente a impressora. • Usa o rato: aponta, clica, duplo-clique, seleciona e arrasta. • Reconhece os ícones de base do ambiente de trabalho. • Abre, redimensiona, restaura e fecha uma janela desse ambiente. • Reconhece as diferentes barras de uma janela do ambiente de trabalho e suas funções. • Cria, abre, apaga e copia pastas e ficheiros. • Usa o Menu Iniciar para abrir um programa. • Usa a função Localizar para encontrar ficheiros ou pastas criados. • Usa alguns dos acessórios do sistema operativo: calculadora; leitor de CDs, gravador de áudio, jogos, etc. 	

TIC_B1_C	Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto	Carga horária 25 horas
----------	---	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Abre um documento de processamento de texto. • Reconhece as funções dos diferentes elementos da janela: barra de ferramentas, barra de menus, barra de estado, barras de deslocamento,... • Abre um documento já existente, altera-o e guarda-o. • Cria um novo documento, insere texto e formata-o, usando as funções das barras de ferramentas. • Pré-visualiza um documento. • Imprime um documento utilizando as opções base de impressão. • Guarda o/s documento/s no disco rígido ou disquete. 	
-------------------------------	--	--

TIC_B1_D	Usar a Internet para obter informação	Carga horária 25 horas
----------	--	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Inicia um programa de navegação (<i>browser</i>) na Web. • Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado, ... • Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet. • Utiliza um endereço e acede à informação. • Clica numa link (texto ou imagem) e volta à página principal. • Pesquisa em diferentes motores de busca. • Utiliza uma palavra-chave numa pesquisa. • Entra em sítios apontados na pesquisa e volta ao motor de busca. • Adiciona uma página da Web à pasta Favoritos. • Lê, apaga e reenvia mensagens recebidas, em correio eletrónico. 	
-------------------------------	---	--

TIC_B2_A	Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso	Carga horária 25 horas
----------	--	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica diverso equipamento tecnológico usado no dia a dia. • Distingue as vantagens e desvantagens desse equipamento. • Opera equipamento tecnológico diversificado. • Reconhece os fatores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinado tipo de equipamento tecnológico: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc. • Introduz/altera contactos telefónicos na agenda de um telemóvel. • Recebe e envia mensagens em SMS através de um telemóvel. 	
-------------------------------	--	--

TIC_B2_B	Realizar, em segurança, operações várias no computador	Carga horária 25 horas
Crítérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Liga, desliga e reinicia corretamente o computador e periféricos, designadamente um scanner. • Usa o rato: aponta, clica, duplo-clique, seleciona e arrasta. • Reconhece os ícones do ambiente de trabalho e as suas funções. • Reconhece as diferentes barras de uma janela e suas funções. • Cria, abre, apaga e copia pastas e ficheiros. • Usa alguns dos acessórios do sistema operativo: calculadora; leitor de CDs, gravador de áudio, jogos, etc.. • Configura as propriedades do monitor; fundo e proteção do ecrã. • Reconhece as formas de propagação dos vírus informáticos e seus perigos. • Identifica as medidas de segurança a tomar. 	
TIC_B2_C	Utilizar um programa de processamento de texto	Carga horária 25 horas
Crítérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Abre um documento de processamento de texto. • Reconhece as funções dos diferentes elementos da janela: barra de ferramentas, barra de menus, barra de estado, barras de deslocamento,... • Abre um documento já existente, altera-o e guarda-o. • Cria um novo documento, insere texto, formata e verifica-o ortográfica e gramaticalmente. • Cria uma tabela e altera os seus pormenores de estilo (por exemplo: insere e elimina colunas e linhas; muda o estilo e espessura de linha; insere sombreado ou cor nas células). • Adiciona imagens e formas automáticas a um documento e altera-as. • Usa o WordArt. • Imprime um documento utilizando as opções base de impressão. 	
TIC_B2_D	Usar a Internet para obter e transmitir informação	Carga horária 25 horas
Crítérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os elementos necessários para ligar um computador à internet. • Compara as ofertas de diferentes fornecedores de serviços. • Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet. • Inicia um programa de navegação (<i>browser</i>) na Web e abre um endereço da Net. • Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado, ... • Clica num <i>link</i> (texto ou imagem) e volta à página principal. • Pesquisa em diferentes motores de busca, utilizando ou não uma palavra-chave. • Adiciona uma página da Web à pasta Favoritos. • Cria uma caixa de correio pessoal. • Lê, apaga e responde a mensagens recebidas, usando o livro de endereços. • Identifica os cuidados a ter, relativamente aos vírus informáticos, no recebimento de ficheiros em anexo. 	

TIC_B3_A	Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador	Carga horária 50 horas
----------	---	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Opera equipamento tecnológico diversificado (por exemplo: câmara de vídeo, videogravador/DVD, televisão; máquina de lavar, caixa multibanco; telemóvel, sonda, sistema de rega, etc.). • Reconhece os fatores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinado tipo de equipamento tecnológico: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc.. • Distingue diferentes tipos de computadores (PC, portátil) ao nível do preço, tipo de utilização, entre outras características. • Abre, redimensiona e fecha uma janela do ambiente de trabalho. • Configura no computador hora, data, propriedades do monitor, fundo e proteção do ecrã, ... • Cria um atalho para um ficheiro e muda o nome. • Usa acessórios do sistema operativo: calculadora; jogos; Paint. • Reconhece as formas de propagação dos vírus informáticos e seus perigos. • Activa um programa anti-vírus e suas opções de segurança. 	
-------------------------------	---	--

TIC_B3_B	Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo	Carga horária 50 horas
----------	--	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Cria uma nova folha de cálculo. • Insere números e texto em células e formata-os. • Adiciona limites, cores e padrões. • Utiliza fórmulas lógicas e aritméticas numa célula. • Utiliza diferentes formas de notação. • Apresenta os números de uma célula em percentagem. • Importa para a folha uma imagem, ou texto. • Cria diferentes estilos de gráfico para analisar informação e modifica-os. • Exporta uma folha de cálculo ou gráfico. • Utiliza uma lista como uma base de dados. • Usa as funções de base de dados para gerir e analisar os dados de uma lista. 	
-------------------------------	---	--

TIC_B3_C	Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação	Carga horária 50 horas
----------	---	----------------------------------

Critérios de Evidência	<ul style="list-style-type: none"> • Cria um documento, insere texto, imagens e tabelas e formata-os. • Insere números de página, cabeçalho e notas de rodapé, num documento. • Insere texto automático num documento. • Formata o documento em colunas. • Abre um programa de apresentação. • Cria uma nova apresentação. • Adiciona texto e imagem à apresentação. • Utiliza as ferramentas de cortar, copiar e colar texto ou imagem. • Insere um duplicado do diapositivo e altera o seu conteúdo. • Adiciona efeitos de animação e transição aos diapositivos. • Realiza uma apresentação. 	
-------------------------------	--	--

TIC_B3_D

Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação

Carga horária
50 horas

**CrITÉRIOS de
Evidência**

- Identifica os elementos necessários para ligar um computador à Internet.
- Compara as ofertas dos diferentes fornecedores de serviços.
- Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet.
- Inicia um programa de navegação (*browser*) na *Web* e abre um endereço da *Net*.
- Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado,...
- Pesquisa em diferentes motores de busca, utilizando ou não palavra-chave.
- Cria uma caixa de correio pessoal e organiza um livro de endereços.
- Lê, apaga e envia mensagens, com ou sem ficheiro anexo.
- Identifica os cuidados a ter, relativamente aos vírus informáticos, no recebimento de ficheiros em anexo.
- Utiliza informação recebida via internet, noutros suportes.
- Identifica as regras de utilização das salas de conversação.
- Escolhe uma alcunha (*nickname*) e entra numa sala de conversação.
- Identifica as vantagens e desvantagens deste tipo de serviço.
- Cria um sítio (*site*) com uma aplicação de apresentações (por ex. *MPublisher*) ou uma aplicação de edição e gestão (por ex. *MFrontPage*).
- Modifica o *design* e esquema de cores (no caso do *Publisher*).
- Insere *links*, texto, imagens próprias ou de uma galeria de imagens e pré-visualiza-as num programa de navegação.
- Usa uma aplicação FTP (*File Transfer Protocol*) para fazer a transferência das páginas (*upload*) para um servidor público.

3.2. Formação Tecnológica

3516	Instituições de apoio familiar e à comunidade	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none">• Inventariar os recursos materiais disponíveis numa determinada Instituição.• Caracterizar os diferentes tipos de Instituições.• Relacionar-se com cada elemento da Instituição.	
Conteúdos		
<ul style="list-style-type: none">• Recursos físicos e materiais<ul style="list-style-type: none">◦ Espaço físico de trabalho e respetivos suportes◦ Recursos básicos de uma Instituição<ul style="list-style-type: none">- Instalações sanitárias- Instalações para cuidados de saúde- Instalações de preparação e/ou confeção de refeições- Secção de economato• Tipos de Instituições<ul style="list-style-type: none">◦ Tipos de Instituições<ul style="list-style-type: none">- Finalidades- Objectivos- Critérios de funcionamento◦ Características gerais das várias Instituições<ul style="list-style-type: none">- Lares de 3.ª idade- Centros de dia- Centros de saúde◦ Problemas e dificuldades mais frequentes<ul style="list-style-type: none">- Horários de funcionamento- Plano básico de atividades e/ou funcionamento- Características socioprofissionais- Práticas religiosas◦ Organigrama de uma Instituição◦ Relações inter-Instituições◦ Necessidades gerais e específicas dos clientes/utilizadores• O profissional na sua relação com a Instituição<ul style="list-style-type: none">◦ Regras de urbanidade na relação com terceiros◦ Regras de urbanidade específicas segundo<ul style="list-style-type: none">- A idade- O sexo- A situação profissional dos membros da Instituição◦ Regras de urbanidade segundo as circunstâncias<ul style="list-style-type: none">- Zonas de espaço público- Zonas de espaço privado◦ Relações profissionais e relações familiares◦ Meios de comunicação interpessoais◦ Noções de hierarquia profissional		

8851

Tipologia dos utentes e/ou clientes na prestação de cuidados pessoais e à comunidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar e caracterizar os diferentes tipos de utentes e/ou clientes, no âmbito da prestação de cuidados pessoais e à comunidade.
- Reconhecer e diferenciar os vários graus de dependência.

Conteúdos

- Psicologia do desenvolvimento
 - Fases do processo de desenvolvimento humano (Ciclo vital)
 - Características da Infância
 - Características da Juventude
 - Características da Maturidade
 - Características da Velhice
- Utente e/ou cliente portador de deficiência
 - Deficiência física e/ou motora
 - Tipos de deficiência física e/ou motora
 - Características
 - Deficiência intelectual
 - Tipos de deficiência intelectual
 - Características
- Utente e/ou cliente portador de doença degenerativa
 - Tipos de doença degenerativa
 - Características
- Velhice
 - Atitudes mitos e estereótipos
 - Processo de envelhecimento
 - Representações sociais da morte
- Graus de dependência
 - Dependente
 - Semi-dependente
 - Independente

8852

Prática profissional na prestação de cuidados pessoais em contexto domiciliário, hospitalar e institucional

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o papel do assistente familiar e de apoio à comunidade no desenvolvimento das suas atividades.
- Diferenciar as diversas práticas profissionais de acordo com o contexto.

Conteúdos

- Papel do Assistente familiar e de apoio à comunidade
 - Perfil
 - Competências
 - Habilidades
 - Regras de apresentação e higiene pessoal
 - Fardamento
 - Protocolo e etiqueta (referências europeias)
- Práticas em contexto domiciliário (serviços de apoio social)
 - Limpeza e higienização de espaços e equipamentos
 - Prestação de cuidados básicos de saúde
 - Preparação e confeção de alimentos
 - Administração da terapêutica
 - Acompanhamento aos utentes e/ou clientes
 - Consultas médicas
 - Serviços públicos
 - Atividades lúdicas
- Práticas em contexto hospitalar
 - Limpeza e higienização de espaços e equipamentos
 - Auxiliar a prestação de cuidados básicos de saúde
 - Auxiliar a toma das refeições
 - Apoio logístico e administrativo
- Práticas em contexto institucional (lares e centros de dia)
 - Limpeza e higienização de espaços
 - Prestação de cuidados básicos de saúde
 - Auxiliar a toma das refeições
 - Acompanhamento aos utentes e/ou clientes
 - Consultas médicas
 - Serviços públicos
 - Atividades lúdicas
 - Apoio logístico e administrativo

8853

Prestação de cuidados humanos básicos - higiene e apresentação pessoal

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de prestação de cuidados de higiene e conforto.
- Efetuar a separação, recolha e transporte de resíduos decorrentes da prestação de cuidados de higiene e conforto e da higienização dos espaços.
- Aplicar as técnicas de comunicação, de acordo com o tipo de interlocutor.

Conteúdos

- Higiene básica
- Privacidade e integridade do utente/cliente
 - Regras e práticas
 - Comunicação
- Produtos de higiene, hidratação e conforto
- Cuidados de segurança, manutenção e higiene de materiais, equipamentos e utensílios utilizados
- Técnicas do banho
- Cuidados de higiene e conforto
 - Higiene oral
 - Higiene pés e mãos
 - Higiene facial
 - Higiene capilar
 - Hidratação corporal
- Técnicas de vestir e despir
- Ajudas técnicas de apoio
- Higienização dos espaços
- Técnicas para fazer a cama
- Recolha, separação e transporte de resíduos
 - Equipamentos de proteção individual
 - Técnicas de recolha
 - Técnicas de separação
 - Técnicas de transporte
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
- Procedimentos de registo e reporte

8854

Prestação de cuidados humanos básicos - alimentação

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de prestação de cuidados de alimentação.
- Efetuar a eliminação de resíduos alimentares.
- Aplicar as técnicas de comunicação, de acordo com o tipo de interlocutor.

Conteúdos

- Composição e valor nutricional dos alimentos
- Necessidades nutricionais nas diferentes fases da vida
- Regras alimentares
 - Diversidade dos alimentos
 - Diversidade das refeições (alimentos a privilegiar e a evitar)
 - N° de refeições, horários e intervalos
 - Quantidades
- Técnicas de comunicação
- Alimentação
- Dietas terapêuticas
- Suplementos alimentares
- Hidratação (plano de ingestão de líquidos)
- Confeção de refeições ligeiras
 - Tipologia das refeições
 - Técnicas de preparação
 - Técnicas de manipulação e conservação (matérias-primas e alimentos frescos e confeccionados)
 - Técnicas de acondicionamento
- Cuidados de higiene alimentar
 - Preparação dos tabuleiros de refeição
- Cuidados de higiene (antes e após as refeições)
 - Posicionamentos para a toma das refeições
- Ingestão de alimentos e bebidas
 - Controlo de riscos
 - Sinais de alerta (engasgamento)
- Alterações no padrão alimentar
- Eliminação de resíduos alimentares
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
- Procedimentos de registo e reporte

6571

Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a terminologia e os conceitos associados aos diferentes tipos de posicionamentos.
- Identificar os diversos tipos de ajudas técnicas e funcionalidade das mesmas.
- Identificar os diferentes tipos de transferência e princípios associados.
- Explicar que as tarefas que se integram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de Saúde terão de ser sempre executadas com orientação e supervisão de um Profissional de saúde.
- Identificar as tarefas que têm de ser executadas sob supervisão direta do Profissional de saúde e aquelas que podem ser executadas sozinho.
- Aplicar técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte utilizando diferentes ajudas técnicas, tendo em conta as orientações do profissional de saúde a capacidade do indivíduo e os princípios de ergonomia e riscos associados.
- Explicar a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na aplicação adequada de técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte.
- Explicar a importância de agir em função da capacidade de autonomia do utente, e de valorizar pequenos progressos.
- Explicar a importância de manter autocontrolo em situações críticas e de limite.
- Explicar a importância de se atualizar e adaptar a novos produtos, materiais, equipamentos e tecnologias no âmbito das suas atividades.
- Explicar o dever de agir em função das orientações do profissional de saúde.
- Explicar o impacto das suas ações na interação e bem-estar emocional de terceiros.
- Explicar a importância da sua atividade para o trabalho de equipa multidisciplinar.
- Explicar a importância de assumir uma atitude pró-ativa na melhoria contínua da qualidade, no âmbito da sua ação profissional.
- Explicar a importância de cumprir as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho assim como preservar a sua apresentação pessoal.
- Explicar a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades.
- Explicar a importância de adequar a sua ação profissional a diferentes públicos e culturas.
- Explicar a importância de adequar a sua ação profissional a diferentes contextos institucionais no âmbito dos

cuidados de saúde.

- Explicar a importância de prever e antecipar riscos na aplicação adequada de técnicas nos posicionamentos, mobilização, transferência e transporte.
- Explicar a importância de demonstrar segurança durante a execução das suas tarefas.
- Explicar a importância da concentração na aplicação adequada de técnicas de nos posicionamentos, mobilização, transferência e transporte.
- Explicar a importância de desenvolver as suas atividades promovendo a humanização do serviço.
- Explicar a importância de desenvolver uma capacidade de alerta que permita sinalizar situações ou contextos que exijam intervenção.

Conteúdos

- A consequência da imobilidade nos sistemas orgânicos
- Técnicas de mobilização
 - Os Aspectos gerais a ter em conta na mobilização
 - As Ajudas técnicas
- Técnicas de transferência
 - Os princípios a aplicarem nas transferências
 - Tipos de transferência
 - A transferência da cama para a cadeira
 - A transferência da cama para a maca
 - A transferência do utente com sistemas de soros, drenagens, tubagens ou outros dispositivos
 - A transferência de utentes com alterações comportamentais: agitadas ou imobilizadas
 - As ajudas técnicas de apoio na transferência e suas funções
 - Guindaste
 - Tábua de transferência
 - Transfere
- Transporte na cama, maca e cadeira de rodas
- Os Posicionamentos
 - Conceito
 - Princípios básicos
 - Tipos de posicionamentos
 - Decúbito dorsal
 - Decúbito ventral
 - Decúbito lateral direito
 - Decúbito lateral esquerdo
 - Decúbito semi-ventral direito
 - Decúbito semi-ventral esquerdo
 - Decúbito semi-dorsal direito
 - Decúbito semi-dorsal esquerdo
 - Técnicas associadas a cada tipo de posicionamento
 - A importância dos posicionamentos na prevenção das úlceras
- A ergonomia e a sua aplicação na área dos posicionamentos
 - Risco ocupacional para o/a Técnico/a Auxiliar de Saúde na manipulação de cargas
 - Os princípios ergonómicos a respeitarem pelos executantes como medidas preventivas de lesão
- Ajudas técnicas de apoio à mobilização e marcha e suas funções
 - Andarilho
 - Canadianas
 - Bengalas e pirâmides
 - Muletas axilares
 - Cadeira de rodas
- Tarefas que em relação a esta temática se encontram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de Saúde
 - Tarefas que, sob orientação de um Profissional de saúde, tem de executar sob sua supervisão directa
 - Tarefas que, sob orientação e supervisão de um Profissional de saúde, pode executar sozinho/a

3519

Prestação de cuidados básicos de saúde

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os sinais vitais.
- Preparar e administrar medicação a clientes/utilizadores dependentes e semi-dependentes.
- Actuar em diferentes situações de urgência.

Conteúdos

- Cuidados básicos de saúde - sinais vitais
 - Importância dos sinais vitais
 - Temperatura
 - Respiração
 - Pulsação
 - Meios de identificação dos sinais vitais
- Cuidados básicos de saúde - medicação
 - Importância do cumprimento do plano de medicação
 - Interpretação das orientações relativas a um plano de medicação
 - Tipo de remédio
 - Horário
 - Modo de administração
 - Acompanhamento dos clientes/utilizadores em consultas e/ou na realização de exames de diagnóstico
- Cuidados básicos de saúde - casos de urgência
 - Importância do controlo emocional
 - Modo de atuar em caso de
 - Incêndio
 - Descontrolo emocional
 - Desequilíbrio
 - Pânico
 - Tratamento de queimaduras
 - Tratamentos primários
 - Colocação de pensos
 - Colocação de ligaduras
 - Cuidados a ter em situações de
 - Afogamento
 - Engasgamento
 - Envenenamento
 - Hemorragia
 - Asfixia
 - Inconsciência

3520

Higienização de espaços e equipamentos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas básicas de higienização de materiais e utensílios.
- Organizar o serviço de higienização dos espaços, em contexto institucional e no domicílio.
- Utilizar os principais tipos de equipamentos de higienização.

Conteúdos

- Higienização - materiais e utensílios
 - Conceitos básicos de química de materiais
 - Produtos básicos de limpeza
 - Utensílios básicos de higienização
 - Utilização dos utensílios e produtos de limpeza
- Higienização de espaços
 - Regras de organização do serviço de higienização
 - Técnicas específicas de higienização
 - Revestimentos
 - Móveis
 - Tecidos
 - Higienização
 - Centros de cuidados humanos/similares
 - Lares
 - Centros de dia
 - Domicílio
 - Higienização de espaços específicos
 - Salas de convívio
 - Quartos
 - Unidades de saúde
 - Refeitórios
- Equipamentos de higienização
 - Livros de instruções e ficha técnica dos equipamentos
 - Regras básicas de manutenção e limpeza de equipamento e utensílios
 - Ficha de arranjos

3523

Lavandaria e tratamento de roupa

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar os princípios gerais da lavagem da roupa.
- Caracterizar os fatores que intervêm na limpeza têxtil.
- Organizar o serviço de lavandaria e rouparia.
- Efectuar pequenos arranjos de costura.

Conteúdos

- Lavandaria
 - Lavagem manual e lavagem mecânica
 - Tipos de máquinas
 - Máquina delavar
 - Máquina de secar
 - Princípios e processos básicos de lavagem de roupa
- Limpeza têxtil
 - Principais fibras têxteis
 - Métodos de identificação de nódoas
 - Regras gerais de eliminação de nódoas
 - Produtos de lavagem
 - Detergentes naturais
 - Detergentes sintéticos
 - O processo de limpeza a seco
 - Técnicas adequadas ao tratamento da roupa de tinturaria
 - Processo de lavagem de roupa de doentes
 - Etiquetas e símbolos internacionais de conservação têxtil
- Serviço de lavandaria e rouparia
 - Trabalhos diários e trabalhos periódicos
 - Técnicas de passar a ferro em função das peças de roupa
 - Dobragem e arrumação da roupa
- Arranjos de costura
 - Técnicas básicas de costura
 - Equipamento de costura
 - Máquinas
 - Utensílios
 - Aplicações da costura à mão

3299

Cozinha - organização e funcionamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a organização e as regras de funcionamento da cozinha.
- Identificar os equipamentos e utensílios de cozinha adequados às diferentes técnicas de preparação e confeção dos produtos alimentares.
- Efetuar o aprovisionamento dos produtos alimentares, assegurando o estado de conservação dos mesmos.
- Identificar os procedimentos inerentes à produção na cozinha.
- Reconhecer a importância do cumprimento das normas de higiene e segurança.

Conteúdos

- Organização e funcionamento da cozinha
 - Tipologia de serviços
 - Legislação reguladora da comercialização de produtos alimentares
 - Instalações
 - Equipamentos
 - Utensílios
 - Indumentária
 - Brigada de cozinha
 - Circuitos
 - Organização e articulação com o serviço de restaurante
 - Terminologia
- Tecnologia dos equipamentos e utensílios de cozinha
 - Características
 - Funções
 - Higienização, manutenção e conservação
- Aprovisionamento dos produtos alimentares
 - Planos de produção, cartas, ementas, receitas, fichas técnicas, tabelas de capitação e de desperdício
 - Formulários de encomenda
 - Formulário de entrega
 - Registo de receção, conferência e verificação de qualidade
 - Não conformidades e reclamações
 - Regras de acondicionamento, armazenamento e conservação das matérias-primas perecíveis e não perecíveis
 - Controlo de stocks
- Procedimentos de organização da cozinha
 - Processo e suporte documental
 - Planeamento da produção
 - Disposição dos meios físicos
 - Organização do trabalho
 - Interface entre serviços
 - Previsão dos meios necessários
 - Limpeza da secção
- Normas de higiene e segurança

3525

Dietética e confeção dos alimentos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Descrever as necessidades alimentares do organismo.
- Cuidar da dieta segundo o grupo etário.
- Reconhecer os princípios gerais da confeção de alimentos.

Conteúdos

- Necessidades alimentares do organismo
 - Necessidades alimentares do organismo
 - Nutrientes energéticos e não energéticos
 - Grupos alimentares
 - Nova roda de alimentos
 - Elaboração de planos nutricionais
 - Requisitos nutricionais e ingestões recomendadas
- Dieta e grupo etário
 - Nutrição segundo a idade
 - Idosos
 - Adultos
- Princípios gerais da confeção
 - Noções de dietética
 - Princípios gerais da confeção de alimentos
 - Controlo das condições de preparação e distribuição de alimentos
 - Nutrição em situações especiais
 - Desidratação
 - Carência proteica ou vitamínica
 - Desnutrição
 - Imobilização
 - Infecção
 - Estados terminais
 - Nutrição em determinadas doenças
 - Úlceras gástricas e duodenais
 - Insuficiências biliares
 - Insuficiência cardíaca e hipertensão
 - Diabetes
 - Obesidade

0404

Organização pessoal e gestão do tempo

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de organização pessoal e gestão do tempo com vista a otimizar o planeamento das atividades e o cumprimento dos objetivos.

Conteúdos

- Técnicas para inventariação das atividades desenvolvidas
- Técnicas para análise das atividades desenvolvidas e sua priorização
- Identificação do potencial de melhoria de cada uma das atividades
- Regras básicas de organização pessoal
- Regras fundamentais da gestão do tempo
- Desenvolvimento de planos de ação de melhoria de desempenho utilizando as regras básicas de gestão do tempo e de organização pessoal

0349

Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais problemas ambientais.
- Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente.
- Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor.
- Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.

- Reconhecer a sinalização de segurança e saúde
- Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

Conteúdos

- AMBIENTE
 - Principais problemas ambientais da atualidade
 - Resíduos
 - Definição
 - Produção de resíduos
 - Gestão de resíduos
 - Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
 - Estratégias de atuação
 - Boas práticas para o meio ambiente
- SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO
 - CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST
 - Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção
 - ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST
 - Obrigações gerais do empregador e do trabalhador
 - ACIDENTES DE TRABALHO
 - Conceito de acidente de trabalho
 - Causas dos acidentes de trabalho
 - Consequências dos acidentes de trabalho
 - Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
 - DOENÇAS PROFISSIONAIS
 - Conceito
 - Principais doenças profissionais
 - PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS
 - Riscos biológicos
 - Agentes biológicos
 - Vias de entrada no organismo
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
 - Ambiente térmico
 - Iluminação
 - Radiações (ionizantes e não ionizantes)
 - Ruído
 - Vibrações
 - Riscos químicos
 - Produtos químicos perigosos
 - Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
 - Vias de exposição
 - Efeitos na saúde
 - Classificação, rotulagem e armazenagem
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos de incêndio ou explosão
 - O fogo como reação química
 - Fenomenologia da combustão
 - Principais fontes de energia de ativação
 - Classes de Fogos
 - Métodos de extinção
 - Meios de primeira intervenção - extintores
 - Classificação dos Extintores
 - Escolha do agente extintor
 - Riscos elétricos
 - Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos
 - Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos mecânicos
 - Trabalho com máquinas e equipamentos
 - Movimentação mecânica de cargas
 - Riscos ergonómicos
 - Movimentação manual de cargas
 - Riscos psicossociais
- SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE
 - Conceito
 - Tipos de sinalização
- EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
 - Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual

3564

Primeiros socorros

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os diferentes tipos de acidentes.
- Reconhecer o serviço nacional de proteção civil.
- Reconhecer a importância da prevenção de acidentes e de doenças profissionais.

Conteúdos

- Tipos de acidente
 - Comportamento perante o sinistrado
 - Prevenção do agravamento do acidente
 - Alerta dos serviços de socorro público
 - Exame do sinistrado
 - Socorros de urgência
 - Primeiros socorros e conselhos de prevenção nos diferentes casos de dificuldade respiratória
 - Dificuldades respiratórias – descrição
 - Socorros de urgência
 - Reanimação cardio-respiratória
 - Feridas, fraturas, acidentes respiratórios, acidentes digestivos, acidentes pelos agentes físicos, envelhecimento
 - Acidentes inerentes à profissão
 - Queimadura
 - Por corrente eléctrica
 - Hemorragia externa por ferimento (corte)
 - Comportamento a seguir
 - Esterilização dos instrumentos
 - Prevenção dos acidentes de trabalho, supressão de risco, proteção coletiva, proteção individual, sinalização
- Serviço Nacional de Proteção Civil
 - Socorrismo e realidade
- A profissão confrontada com a doença
 - Prevenção de acidentes e doenças profissionais
 - Higiene do profissional
 - Higiene do meio ambiente
 - Revisão de atuação em diferentes casos
 - Revisão dos efeitos tardios em certos acidentes

7225

Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Apoiar o indivíduo na toma de medicação.
- Identificar alterações do estado de saúde do indivíduo/pessoa.
- Aplicar procedimentos em casos de alteração do estado de saúde do indivíduo.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

Conteúdos

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade
- Procedimentos e cuidados no apoio à toma de medicação
 - Precauções sobre o uso de medicamentos
 - Cuidados no armazenamento e administração (verificação do estado de validade; cuidados no armazenamento; outros)
 - Procedimentos de registo das tomas
- Técnicas de deteção de alterações do estado de saúde
 - Observação dos sinais vitais
 - Questionamento acerca de sinais ou sintomas de alerta
 - Vigilância da toma de medicação e outros cuidados de saúde
- Regras de atuação em situações de alteração do estado de saúde
 - Forma de atuação
 - Rede de contactos
 - Procedimentos para registo das ocorrências

0350

Comunicação interpessoal - comunicação assertiva

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar e caracterizar os elementos intervenientes no processo de comunicação e os diferentes perfis comunicacionais.
- Desenvolver a comunicação assertiva.
- Identificar e transpor as barreiras que surgem nas diferentes fases do processo de comunicação.
- Realizar os diversos tipos de processamento interno da informação.
- Aplicar os diferentes tipos de perguntas no processo de comunicação.

Conteúdos

- Processo de comunicação e perfis comunicacionais
 - Função e importância dos elementos que intervêm no processo de comunicação
 - Emissor/Receptor
 - Canal
 - Mensagem/código
 - Contexto
 - Feedback
 - Diferentes perfis comunicacionais
 - Passivo
 - Agressivo
 - Manipulador
 - Assertivo
- Comunicação assertiva
 - Particularidades e vantagens do perfil assertivo
 - Empatia
 - Escuta ativa/escuta dinâmica
 - Conceito de contexto comum
 - Semântica sintaxe
 - Paralinguagem
- Barreiras à comunicação
 - Barreiras gerais do processo de comunicação
 - Barreiras internas
 - Objectivas
 - Subjectivas
 - Barreiras externas
 - Barreiras típicas das diferentes fases do processo de comunicação
 - Construção, adaptação, envio, receção e interpretação da mensagem
- Processamento interno da informação
 - Processamento fonético
 - Processamento literal (significado)
 - Processamento reflexivo (empático)
- Tipos de perguntas no processo de comunicação
 - Abertas
 - Fechadas
 - Retorno
 - Reformulação

3532

Acompanhamento personalizado no Apoio à Comunidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Distinguir as características psicológicas mais comuns de cada grupo etário.
- Aplicar as técnicas de acompanhamento no acompanhamentos de utentes/clientes que exigem cuidados especiais.
- Distinguir as principais características das relações interpessoais.

Conteúdos

- Características psicológicas dos grupos etários
 - Psicologia do desenvolvimento. Etapas do crescimento
 - Características psicológicas do idoso
 - Relação cliente/utilizador e /família/comunidade
- Acompanhamento de clientes/utilizadores
 - Situações especiais
 - Pessoas com deficiências físicas
 - Pessoas com deficiências mentais
 - Toxicodependentes
 - Alcoólicos
 - Situações particulares da vida
 - Nascimento
 - Morte
 - Agravamento da situação clínica
 - Acompanhamento no exterior
 - Notário
 - Advogado
 - Instituições bancárias
 - Serviços públicos
 - Situações imprevisíveis
 - Fogo
 - Inundação
- Relações interpessoais
 - Relações familiares
 - Famíliar nuclear
 - Família extensa
 - Relações de vizinhança e proximidade
 - Relações socioprofissionais

3533

Receção e acompanhamento no apoio à comunidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Acolher e atender os utentes/clientes presencialmente.
- Atender e encaminhar chamadas telefónicas.

Conteúdos

- Acolhimento e atendimento
 - Receção dos utentes/clientes
 - Técnicas de acolhimento
 - Técnicas de atendimento
 - Gestão de reclamações
 - Técnicas de acolhimento em vigor nalguns países da União Europeia
- Atendimento telefónico
 - Atendimento telefónico
 - Receção e encaminhamento de chamadas
 - Registo de mensagens
 - Utilização de outros meios de comunicação

3534

Animação e lazer

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de animação tendo em conta as necessidades e interesses do cliente/utilizador. Colaborar na organização e realização de atividades no exterior.

Conteúdos

- Técnicas de animação e lazer
 - Recursos da comunidade
 - A atividade lúdica
 - Técnicas de animação adequadas à especificidade de cada cliente/utilizador
 - Técnicas de animação segundo o grupo etário
 - Jogos de interior
 - Jogos de exterior
 - Atividade física
 - Meios de expressão
 - Arteplástica
 - Arte dramática
 - Música
 - Literatura
 - Meios audiovisuais
 - Televisão
 - Cinema
 - Vídeo
 - Técnicas de observação
 - Entrevista
 - Trabalho de grupo
- Atividades no exterior
 - Excursões
 - Colónias de férias
 - Espectáculos
 - Exposições

3539

Deontologia e ética profissional no apoio à comunidade

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer e aplicar os princípios fundamentais da deontologia e ética profissional, na função de acompanhamento de pessoas idosas.
- Reconhecer e respeitar os direitos da pessoa humana.

Conteúdos

- Princípios fundamentais
 - Deontologia e ética profissional
 - Actos lícitos e ilícitos
 - Actos legítimos e ilegítimos
 - Responsabilidade
 - Segredo profissional
- Direitos da pessoa humana
 - Direitos da pessoa humana e da pessoa idosa em particular
 - A vida e a morte
 - O Agente em Geriatria e a morte

7210

Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais associados à prevenção e controlo de infeção na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Identificar situações de risco potenciadoras da infeção associadas aos diferentes contextos de prestação de cuidados em contexto domiciliário e institucional.
- Identificar os principais dispositivos individuais e as medidas de precaução individual.

Conteúdos

- Princípios da prevenção e controlo da infeção, medidas e recomendações
 - Conceitos de doença, infeção e doença infecciosa
 - Enquadramento legal do controlo da infeção
- Conceitos básicos associados à infeção:
 - Epidemiologia da infeção - cadeia epidemiológica
 - Microrganismos e patogenicidade
 - Reservatórios ou fontes dos microrganismos
 - Portas de entrada e de saída dos microrganismos
 - Vias de transmissão
 - Hospedeiro e sua susceptibilidade
 - Resistências anti-microbianas
- Situações de risco em contexto domiciliário e institucional
 - Exposição a riscos biológicos
 - Tuberculose
 - Hepatite A, B e C
 - HIV
 - Manipulação de produtos biológicos
 - Outras
- Dispositivos individuais e medidas de precaução individual
 - Equipamento de proteção individual (qual, quando e como usar)
 - Higiene das mãos (conceito, técnicas, procedimentos)
 - Uso adequado e seguro das barreiras protetoras
 - Cuidados de higiene pessoal
 - Vacinação
- Fardamento

7214

Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre o processo de envelhecimento.
- Identificar problemas de saúde mais comuns no idoso e suas consequências.
- Identificar alterações na autonomia e funcionalidade e seu impacto na qualidade de vida do idoso.
- Identificar as redes sociais de apoio e os serviços de institucionalização.

Conteúdos

- Principais alterações biológicas do envelhecimento
 - Alterações estruturais
 - Células e tecidos
 - Composição global do corpo e peso corporal
 - Músculos ossos e articulações
 - Pele e tecidos subcutâneos
 - Alterações funcionais
 - Sistema cardiovascular
 - Sistema respiratório
 - Sistema renal e urinário
 - Sistema gastrointestinal
 - Sistema nervoso e sensorial
 - Sistema endócrino e metabólico
 - Sistema imunitário
 - Ritmos biológicos e sono
 - Implicações das alterações funcionais na prestação de cuidados pessoais
- Problemas de saúde mais comuns no idoso
 - Doenças cardiovasculares
 - Diabetes
 - Doenças reumáticas
 - Perturbações mentais e comportamentais
 - Alterações da visão
 - Alterações cognitivas
 - Outras
- As principais perturbações mentais e comportamentais no idoso e suas consequências
 - Perturbações mentais orgânicas (doença de Alzheimer, outras demências, depressão)
 - Perturbações mentais e comportamentais devidos ao abuso de substância psicoativa
 - Esquizofrenia, perturbações esquizotípicas e perturbações delirantes
 - Perturbações do humor
 - Síndromes comportamentais associadas a disfunções fisiológicas e a fatores físicos
- Alterações na autonomia e funcionalidades e impacto na qualidade de vida do idoso
 - Quedas
 - Imobilidade
 - Depressão
 - Outras
- Aspectos psicológicos do envelhecimento
 - Modificação das funções cognitivas
 - Os afetos e a sexualidade nos idosos
 - Envelhecimento emocional e suas características
 - Aspectos psicológicos de risco no idoso
- Aspectos sociais do envelhecimento
 - Evolução histórica do conceito de idoso
 - A perspetiva de outras culturas
 - A interpretação individual e social das várias fases do ciclo da vida
 - Atitudes, mitos e estereótipos associados à velhice
- Redes de apoio
 - As pessoas idosas e o meio ambiente
 - A diversidade do meio ambiente
 - A família e a comunidade
- As Instituições formais
 - Caracterização e natureza das Instituições formais
 - Institucionalização das pessoas de idade
 - A vida quotidiana nas Instituições

4. Sugestão de Recursos Didáticos

- Manual de Normas de Enfermagem – Procedimentos Técnicos, Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), IP, Lisboa, 2011