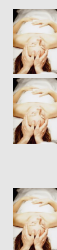


REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



Área de Educação e Formação

Código e Designação do Referencial de Formação

815 . Cuidados de Beleza

815343 - Técnico/a de Massagem de Estética e Bem-Estar

Nível de Qualificação do QNQ: 4

Nível de Qualificação do QEQ: 4

Modalidades de Educação e Formação

Cursos Profissionais

Total de pontos de crédito

198,00

Publicação e atualizações

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 45 de 08 de dezembro de 2015 com entrada em vigor a 08 de dezembro de 2015.

1ª Atualização em 01 de setembro de 2016.

2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 39 de 22 de outubro de 2017 com entrada em vigor a 22 de outubro de 2017.

3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.

4ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.

5ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

Observações

1. Perfil de Saída

Descrição Geral

Executar os cuidados ao nível do bem-estar corporal, tendo em conta os princípios anatómicos e cosméticos, bem como os de segurança e saúde e contribuir para os cuidados estéticos do corpo recorrendo às diversas formas de massagens, tais como massagens de relaxamento, drenantes, holísticas e preparatórias e complementares a tratamentos cirúrgicos.

Atividades Principais

- Assegurar a gestão corrente de aprovisionamento do estabelecimento, controlando os stocks e requisitando os produtos e equipamentos necessários.
- Verificar e preparar as condições de utilização e higiene dos equipamentos, utensílios e espaços do serviço.
- Atender clientes e aconselhá-los sobre o tipo de massagem a efetuar.
- Efetuar massagens, utilizando processos manuais e mecânicos, aplicando as técnicas adequadas e selecionando os utensílios, equipamentos e os produtos apropriados.
- Efetuar massagens reflexas a nível podal, da mão e da orelha.
- Efetuar massagens preparatórias e complementares a tratamentos cirúrgicos.
- Faturar os serviços prestados e os produtos cosméticos comercializados, efetuando os cálculos necessários e cobrando a despesa aos clientes.
- Atender reclamações de clientes tendo em conta a necessidade de assegurar um bom clima relacional.

Este referencial já não se encontra em vigor

3. Referencial de Formação Global

Componente de Formação Sociocultural

Disciplinas	Horas
Português (ver programa)	320
Língua Estrangeira I, II ou III*	
Inglês ver programa iniciação ver programa continuação	220
Francês ver programa iniciação ver programa continuação	
Espanhol ver programa iniciação ver programa continuação	
Alemão ver programa iniciação ver programa continuação	
Área de Integração (ver programa)	220
Tecnologias da Informação e Comunicação (ver programa)	100
Educação Física (ver programa)	140
Total:	1000

* O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, iniciará obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. Nos programas de iniciação adotam-se os seis primeiros módulos.

Componente de Formação Científica

Disciplinas	Horas
Biologia (ver programa)	150
Química (ver programa)	150
Matemática (ver programa)	200
Total:	500

Total de Pontos de Crédito das Componentes de Formação Sociocultural e de Formação Científica: 70,00

Formação Tecnológica

Código ¹	UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
9100	1 Ética, deontologia nos cuidados de beleza	25	2,25
9101	2 Legislação laboral e normas de qualidade	25	2,25
9134	3 Anatomia	50	4,50

9135	4	Fisiologia	50	4,50
3623	5	Dermocosmética	50	4,50
3638	6	Cosmetologia	50	4,50
9137	7	Anatomia do sistema veno-linfático	25	2,25
9139	8	Técnicas de gestão, marketing e vendas	50	4,50
9103	9	Saúde e segurança - cuidados de beleza	25	2,25
9158	10	Processo de cicatrização – cuidados específicos	25	2,25
9138	11	Nutrição e dietética em cuidados de beleza	50	4,50
9149	12	Noções de aromaterapia e fitoterapia	25	2,25
3642	13	Massagem corporal	50	4,50
9152	14	Técnicas de drenagem linfática manual	50	4,50
9169	15	Técnicas de massagem desportiva	50	4,50
9154	16	Reflexologia	50	4,50
9156	17	Massagem californiana	25	2,25
9170	18	Massagem em públicos diferenciados	25	2,25
9150	19	Introdução às massagens orientais	25	2,25
9171	20	Técnicas de massagem Shiatsu	50	4,50
9172	21	Técnicas de massagem Ayurvedica	50	4,50
9147	22	Técnicas de hidroterapia	50	4,50
9173	23	Técnicas de massagem Lomi-Lomi	25	2,25
9174	24	Envolvimentos corporais	25	2,25
9175	25	Massagem geotermal	25	2,25
9157	26	Massagem no pré e pós cirúrgico	25	2,25
9104	27	Técnicas de atendimento e receção de clientes	25	2,25
9146	28	Língua inglesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito:			1025	92,25

Para obter a qualificação de Técnico/a de Massagem de Estética e Bem-Estar, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 175 horas da Bolsa de UFCD (150 horas da Área A de UFCD e 25 horas da Área B de UFCD)**

Bolsa de UFCD

Código	Área A UFCD	Horas	Pontos de crédito
9120	29 Massagem na cadeira	25	2,25
9121	30 Massagem indiana à cabeça (Hindian Head Massage)	25	2,25
9176	31 Técnicas de massagem TUI NA	50	4,50
9148	32 Marketing pessoal e marketing digital	25	2,25
9177	33 Técnicas de massagem tailandesa	50	4,50
9153	34 Dinâmicas de operação de back office	25	2,25
3564	35 Primeiros socorros	25	2,25
7852	36 Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	37 Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	38 Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	39 Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	40 Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	41 Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	42 Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	43 Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	44 Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	45 Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	46 Crédito e endividamento	50	4,50
9824	47 Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	48 Poupança e suas aplicações	50	4,50

Código	Área B UFCD	Horas	Pontos de crédito
9159	49	Língua francesa - cuidados de estética e bem estar	25 2,25
9160	50	Língua italiana - cuidados de estética e bem estar	25 2,25
9161	51	Língua alemã - cuidados de estética e bem-estar	25 2,25
9162	52	Língua espanhola - cuidados de estética e bem-estar	25 2,25
9163	53	Língua holandesa - cuidados de estética e bem estar	25 2,25
9164	54	Língua finlandesa - cuidados de estética e bem-estar	25 2,25
9165	55	Língua norueguesa - cuidados de estética e bem-estar	25 2,25
9166	56	Língua sueca - cuidados de estética e bem-estar	25 2,25
9167	57	Língua chinesa - cuidados de estética e bem-estar	25 2,25
9168	58	Língua russa - cuidados de estética e bem estar	25 2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica			1200 108

Formação em Contexto de Trabalho	Horas	Pontos de crédito
<p>A formação em contexto de trabalho nos cursos profissionais está integrada na componente de formação tecnológica.</p> <p>A formação em contexto de trabalho visa a aquisição e desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir e é objeto de regulamentação própria.</p>	600 a 840	20,00

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

4. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) - Formação Tecnológica

9100	Ética, deontologia nos cuidados de beleza	Carga horária 25 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar a evolução histórica das práticas de tratamentos de beleza. • Reconhecer e aplicar as exigências éticas e deontológicas associadas à atividade profissional dos cuidados de beleza. 	
Conteúdos		
<ul style="list-style-type: none"> • Importância do ornamento do corpo <ul style="list-style-type: none"> ◦ Utilização das propriedades colorantes de minerais e plantas ◦ Máscaras (origens, razões, proteção) • Épocas de avanços versus épocas de retrocessos nos cuidados de beleza • Nascimento reconhecido da profissão <ul style="list-style-type: none"> ◦ Causas <ul style="list-style-type: none"> - Guerra de 1914/1918 - Guerra de 1939/1945 - Transformação dos costumes sociais - Emancipação da mulher <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento da indústria cosmética de cabeleireiro, de institutos de beleza - Revistas femininas - Aparecimento de escolas de estética da responsabilidade de marcas cosméticas - Formação de associações e sindicatos profissionais - Regulamento oficial - Portugal, Portaria n.º 799/90 - Formação profissional oficial – Instituto de Emprego e Formação Profissional e escolas aprovadas homologadas - Desregulamentação da profissão, Portaria n.º 92/2011 - Formação Profissional certificada • Ética e Deontologia <ul style="list-style-type: none"> ◦ Conceito de ética <ul style="list-style-type: none"> - Valores éticos - Necessidade da ética enquanto garante da sociedade - Ética e responsabilidade social e ambiental - Ética profissional (aos níveis técnico, de vendas e da formação) ◦ Ética vs Moral ◦ Dilemas éticos ◦ Deontologia <ul style="list-style-type: none"> - Códigos deontológicos <ul style="list-style-type: none"> - Conceito - Finalidade • Deveres e conduta profissional ao nível técnico e de formação 		

9101

Legislação laboral e normas de qualidade

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer os conceitos e os princípios da legislação laboral e fiscal.
- Identificar as principais normas de qualidade e sistemas de qualidade.
- Implementar as normas de qualidade nos cuidados de beleza.

Conteúdos

- Legislação laboral
 - Direito do trabalho
 - Noção
 - Sujeitos de relação jurídica no trabalho
 - Contrato de trabalho
 - Noção de contrato
 - Tipos de contratos
 - Legislação aplicável
 - Elementos constantes do contrato
 - Duração do trabalho
 - Horário
 - Descanso semanal
 - Trabalho noturno
 - Trabalho suplementar
 - Retribuição e forma/lugar e periodicidade do pagamento.
 - Férias
 - Duração
 - Período de gozo
 - Mapas de férias
 - Alteração das férias
 - Férias no ano de cessação do contrato
 - Faltas
 - Noção de falta
 - Tipos de faltas
 - Cessação do contrato de trabalho
 - Formas de cessação
 - Despedimentos
 - Justa causa
 - Coletivo
 - Rescisão por iniciativa do trabalhador
 - Após a cessação e declaração para efeitos de subsídio de desemprego
- Associações coletivas de trabalho
 - Noções
 - Associações sindicais e patronais
 - Conselho permanente de concertação social
- Segurança social
 - Direitos e deveres do trabalhador
 - Direitos e deveres da entidade patronal
- Legislação fiscal
 - Noções de direito fiscal
 - Regulamento
 - O imposto (conceito, classificação, fases do imposto e impostos diretos e indiretos)
 - Os impostos na especialidade (IVA, IRS e IRC)
 - Processo tributário (processos, infrações, coimas e penhoras)
- Noções de normas e sistemas de qualidade
 - Sistemas de qualidade e aplicabilidade das normas de qualidade
 - Qualidade de serviço - Normas base de qualidade
 - Sistemas de certificação de qualidade -- ISO 9001/ Ambiental 9012
 - Normas mais aplicáveis em Portugal
 - Sistemas de qualidade
 - Componentes
 - Fases principais de implementação

9134

Anatomia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da anatomia nos cuidados de beleza.
- Definir os conceitos de anatomia.
- Identificar os conceitos relativos ao esqueleto ósteo-cartilagíneo.
- Definir os conceitos de anatomia miológica.

Conteúdos

- Considerações/ bases para o Estudo do corpo humano
 - Biologia
 - Anatomia
 - Morfologia
 - Fisiologia
 - Patologia
- Biologia celular e micro morfologia
 - Constituintes nucleocito plasmático da célula
 - Parede celular
 - Química celular
 - Biologia das membranas excitáveis
 - Tecido neural e muscular
 - Tecido epitelial e conjuntivo
- Macro morfologia humana
 - Anatomia do esqueleto ósteo-cartilagíneo
 - Crânio ósseo
 - Face óssea
 - Coluna vertebral em geral
 - Coluna cervical
 - Articulações da cabeça e coluna cervical
 - Estudo osteoarticular do membro torácico
 - Estudo osteoarticular do membro pélvico
 - Anatomia osteoarticular da coluna dorsal, lombar e sacro coccígeo
 - Esterno e costelas
 - Anatomia miológica
 - Músculos mastigadores
 - Músculos da espádua
 - Músculos do braço
 - Músculos do antebraço
 - Músculos da mão
 - Músculos da anca
 - Músculos da perna
 - Músculos do pé
 - Músculos extensores da coluna
 - Músculos da parede ântero-lateral do abdómen
 - Músculos da parede torácica
 - Diafragma
 - Mecânica articular do ombro, cotovelo, punho e mão

9135

Fisiologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da Fisiologia nos cuidados de beleza.
- Reconhecer os conceitos de sistemas fisiológicos.
- Reconhecer a macro morfologia do sistema nervoso central.
- Reconhecer a macro e micro morfologia dos sistemas endócrino, cardíaco, respiratório, urinário e reprodutivo.
- Reconhecer os órgãos dos sentidos e sua importância nos cuidados de beleza.

Conteúdos

- Macro morfologia do sistema nervoso central, periférico e vegetativo
- Funções do sistema nervoso
- Divisão morfofuncional do sistema nervoso
- Sistema nervoso central (encéfalo, ossos da caixa craniana e espinal medula)
- Sistema nervoso periférico (raízes e nervos cranianos, gânglios, plexos, nervos periféricos e recetores periféricos)
- Estesiologia (órgãos dos sentidos)
 - Olfato
 - Paladar
 - Visão
 - Tacto
 - Audição e equilíbrio
- Macro morfologia do sistema cardíaco
 - Funções do sistema cardíaco
 - Anatomia do coração
 - Ciclo cardíaco
- Macro e micro morfologia endócrina
- Funções do sistema endócrino
- Hipófise e Hipotálamo
- Glândulas
- Hormonas e regulação hormonal
- Macro e micro morfologia respiratória
 - Funções do sistema respiratório
 - Ventilação (regulação e alterações)
 - Função pulmonar
 - Trocas gasosas
 - Transporte de oxigénio e de dióxido de carbono no sangue
- Macro e micro morfologia urinária
 - Funções do sistema urinário
 - Rim, ureteres e bexiga
- Macro e micro morfologia genital masculina e feminina
- Anatomia do sistema reprodutivo masculino
- Anatomia do sistema reprodutivo feminino

3623

Dermocosmética

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da dermocosmética nos cuidados de beleza.
- Identificar o estado e as doenças da pele e/ou unhas através de processos de análise e diagnóstico.
- Identificar as diversas soluções e intervenções estéticas para correção de problemas de pele e/ou unhas.

Conteúdos

- Conceito de dermocosmética
 - Introdução à dermocosmética
- Anatomia da pele
 - Camadas da pele
 - Funções da pele
- Estados da pele
 - Noção de pH; pH cutâneo
 - Barreira cutânea. A barreira Reiner
- Ultravioletas e a pele
 - Ultravioletas
 - U.V.A.
 - U.V.B.
 - U.V.C.
 - Ultravioletas e a pele
 - Envelhecimento cutâneo
 - Causas e meios de luta contra o envelhecimento
 - Discromias
- Afeções cutâneas pigmentadas
- Faneras
 - O Pêlo
 - Anatomia e fisiologia
 - Hipertricose e hirsutismo
 - As unhas
 - Anatomia e fisiologia
 - Alterações das unhas
- Doenças da pele
 - Lesões elementares da pele (primárias e secundárias)
 - A pele e as doenças sistémicas
 - Doenças da pele com repercussões sistémicas
 - Acnes, eczemas, dermatite (atópica e de contacto)
 - Dermatoses profissionais
 - Reações cutâneas pelos cosméticos
 - Tumores cutâneos benignos e malignos
 - Doenças da pele causadas por fungos
 - Doenças parasitárias
 - Psoríase e dermatite seborreica
 - Dermatoses geriátricas
 - Doenças venéreas
- Tipologia de intervenção estética
 - Eletrocoagulação
 - Criocirurgia
 - Implantes de colagénio e outros
 - Correção de cicatrizes
 - Ritidectomias - o *lifting*
 - Rinoplastias
 - Mamoplastias e abdominoplastias
 - Cirurgia de contorno corporal. Lipossucção
 - Dermobrazão e *peeling* químico
- Colaboração médico-esteticista

3638

Cosmetologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as matérias-primas utilizadas na fabricação de produtos cosméticos.
- Reconhecer as preparações cosméticas.
- Identificar e aplicar produtos cosméticos, reconhecendo os seus riscos.
- Aplicar os princípios ativos dos cosméticos aos tratamentos específicos.

Conteúdos

- Matérias-primas para produtos cosméticos
 - Regras fundamentais para a sua escolha
 - Excipientes
 - Excipientes hidrófobos ou gordos
 - Excipientes aquosos e oleosos
 - Excipientes hidrófilos, hidrodispersíveis ou mucilaginosos
 - Substâncias ativas
 - Água desionizada e água destilada
 - Adjuvantes
 - Antioxidantes
 - Conservantes e métodos de conservação
 - Corantes
 - Perfumes
- Preparações cosméticas
 - Objetivos e finalidades
 - Classificação
 - Segundo a sua função
 - Segundo a sua ação
 - Leites de limpeza – constituição; ações
 - Loções faciais ou tónicas – constituição, ações
 - Cremes
- Emulsões
 - Definição
 - Tipos
 - Estabilidade
 - Agentes emulsivos
 - Preparação
 - Alterações
- Cosméticos solares
 - Radiações solares e seus efeitos sobre a pele
 - Componentes de um cosmético de proteção solar
 - Filtro solar - fator de proteção solar
 - Excipientes
 - Adjuvantes
 - Tipos de preparações comercializadas
 - Conselhos a dar para a utilização destes cosméticos
 - Bronzeadores sem sol
 - Ativadores do bronzamento
 - Utilização em cabina de lâmpadas UV
 - Produtos para aplicar após a exposição solar
- Desodorizantes e anti-transpirantes
 - Glândulas sudoríparas
 - Estrutura
 - Distúrbios funcionais
 - Anti-transpirantes
 - Composição
 - Modo de ação
 - Desodorizantes
 - Composição
 - Modo de ação
 - Formas de apresentação
 - Acidentes que podem ocorrer devido à utilização indiscriminada destas formulações
- Cosméticos para as mãos e unhas
 - Cosméticos para as unhas
 - Removedores da cutícula
 - Branqueadores
 - Removedores de manchas
 - Polidores
 - Bases
 - Endurecedores
 - Removedores de vernizes
 - Vernizes – composição
 - Unhas postiças
 - Colas
 - Cosmética capilar
 - Acidentes que podem ocorrer com a utilização de determinados cosméticos
 - Produtos suscetíveis de provocarem alergias
- Princípios ativos
 - De origem mineral
 - De origem vegetal
 - De origem marinha
 - Outros

9137

Anatomia do sistema veno-linfático

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar a constituição e funções do sistema veno-linfático.
- Reconhecer a importância do sistema veno-linfático nos tratamentos estéticos.
- Identificar as patologias associadas ao sistema linfático.
- Reconhecer a importância do sistema veno-linfático nos tratamentos pré e pós cirúrgicos.

Conteúdos

- Fisiologia dos Líquidos biológicos
 - Conceitos (síntese)
 - Organização das células
 - Líquidos biológicos
 - Líquido intra celular
 - Líquido extra celular
 - Meio interno (apresentação física)
 - Homeostase
- Sistema venoso
 - Funções
 - Principais veias do membro superior e do membro inferior
 - "Bomba" muscular da perna
 - Patologia do sistema venoso
- Sistema linfático
 - Componentes do sistema linfático
 - A linfa
 - Carga linfática obrigatória
 - Linfócitos
 - Macrófagos
 - Vias linfáticas
 - Capilares linfáticos
 - Pré-coletores, coletores e canal torácico
 - Transporte da linfa
 - Gânglios linfáticos
 - Anatomia
 - Função
 - Timo
 - Baço
 - Formações linfoides
 - Nódulos linfáticos (folículos)
 - As amígdalas
- Fisiopatologia
 - Análise
 - Edema devido ao aumento de líquido ph-PO-PV
 - Edema por falta de drenagem
 - Conclusões

9139

Técnicas de gestão, marketing e vendas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Descrever os princípios básicos de gestão e de marketing.
- Reconhecer a importância da venda e aplicar os seus princípios básicos.
- Proceder à faturação e cobrança dos serviços prestados.
- Identificar os conceitos e funções das vendas.

Conteúdos

- Introdução à gestão empresarial
 - Conceitos e funções de gestão
 - Níveis de gestão
 - Desempenho de tarefas
 - A empresa-recursos e ambiente
 - Atitude empresarial
 - Empreendedorismo
 - Criatividade e inovação
 - Finanças empresariais
 - Gestão de stocks
 - Movimento de stock – registo de entradas e saídas
 - Encomendas e fornecedores
 - Inventário permanente
 - Folhas de movimento de stocks
 - Introdução ao marketing
 - Conceito e definição
 - Funções do marketing
 - Marketing Mix
 - Análise SWOT
- Vendas
 - Importância das vendas
 - Objetivos concretos a médio e longo prazo
 - Missão e qualidade do vendedor
 - A venda direcionada (sexo, faixa etária...)
 - Psicomorfologia e venda
 - Personalidades básicas (cliente)
 - Linguagem do vendedor
 - Técnicas de venda
 - Argumentos
 - A venda: durante os tratamentos, no estabelecimento e direta
 - Opinião pública
 - Conceito e formação de opinião pública
 - Grupos e opinião pública
 - Sondagens
 - Influência da opinião pública
 - Propaganda
 - Publicidade
 - Informação
 - Publicidade
 - Individual
 - Coletiva
 - Qualitativa
 - Produção de textos de publicidade
 - Faturação
 - Faturar em conformidade com os requisitos legais
 - E-fatura
 - Programas de faturação - exemplos
 - Fatura
 - Recibo
 - Venda a dinheiro
 - Nota de crédito
 - Devolução
 - Guia de transporte e de remessa

9103

Saúde e segurança - cuidados de beleza

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar fatores que contribuem para a saúde e segurança no quotidiano e na atividade profissional da estética.
- Identificar a importância da higiene na atividade de estética.
- Identificar a importância da postura dos profissionais de cuidados de beleza.

Conteúdos

- Saúde e higiene no quotidiano
 - Higiene na ótica de estética e prevenção na saúde
 - Banho
 - Higiene dos olhos (órgãos dos sentidos)
 - Higiene do nariz (aparelho respiratório)
 - Higiene da boca (aparelho digestivo)
 - Mãos e pés
 - Higiene da pele (secreções)
 - Higiene dos cabelos
 - Tensão
 - Fadiga
 - Sinais de tensão
 - Alívio da tensão
 - Relaxação, oxigenação
- Higiene na profissão de esteticismo
 - Introdução
 - Micróbios
 - Vírus
 - Bactérias
 - Doenças contagiosas
 - Defesa do organismo
 - Higiene em cabina de esteticismo
 - Mãos
 - Utensílios
 - Material
 - Segurança no trabalho
 - Profilaxia
 - Anti-sepsia
 - Assépsia
 - Esterilização
 - Higiene do ambiente e das roupas
- Ergonomia
 - Introdução aos métodos ergonómicos no trabalho do esteticismo
 - Normas de instalação do cliente segundo as suas condições e o tratamento a executar
 - Posicionamento do profissional segundo as suas condições e o trabalho que executa
 - Normas de adaptação do equipamento ao tratamento que se executa

9158

Processo de cicatrização – cuidados específicos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância do processo de cicatrização para a correta intervenção da esteticista/massagista.
- Identificar as fases de cicatrização e a sua evolução.
- Reconhecer a intervenção da esteticista/massagista no pós-operatório.

Conteúdos

- Interação esteticista/massagista – cirurgião – paciente
 - Importância do tratamento pós-operatório
 - Cicatrização
 - Conceito de cicatrização
 - Primária
 - Secundária
 - Fases da cicatrização
 - Inflamatória ou exaustiva
 - Proliferativa ou regenerativa
 - Reparativa ou manutenção
 - Distúrbios da cicatrização
 - Hipertrófica
 - Atrófica
 - Queloide e normotrófica
 - Evolução no processo de cicatrização
 - Tipos de cicatrizes e suas características
- A intervenção da esteticista/massagista nos cuidados pós cirúrgicos
 - Principais intervenções cirúrgicas e cuidados específicos associados
 - Aparelhos utilizados no pós-operatório na intervenção da esteticista/massagista
 - Indicações e contra indicações

9138

Nutrição e dietética em cuidados de beleza

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Enunciar as noções e princípios gerais de dietética.
- Aplicar os princípios gerais da dietética no aconselhamento de regimes alimentares equilibrados.
- Reconhecer a importância do sistema digestivo no equilíbrio metabólico.
- Identificar os principais grupos de alimentos.
- Reconhecer a importância do mercado dos suplementos alimentares e suas consequências nos cuidados de beleza.

Conteúdos

- Noções e princípios gerais de dietética
 - Alimentação, alimentos e calorias
 - Amilase
 - Absorção
 - Avitaminose
 - Catabolismo
 - Difusão facilitada e simples
 - Excreção e obstipação
 - Gastrina
 - Lactase
 - Malnutrição
 - Maltose
 - Metabólicos e metabolismo
 - Nutrientes (energéticos e não energéticos)
 - Quimo
 - Sacarose
 - Transporte ativo
 - Vilos
- Digestão e sistema digestivo
 - Morfologia e fisiologia
 - Digestão e absorção
 - Transporte e excreção de nutrientes
 - Processos digestivos (na boca, no estômago e no intestino delgado)
 - Órgãos adjacentes que auxiliam na digestão dos alimentos
 - Mecanismos de absorção (Intestino delgado, difusão e transporte ativo)
 - Digestão e absorção dos nutrientes

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos
- o Outros nutrientes
- o Papel do intestino grosso
- Leis fundamentais da nutrição
- Roda dos alimentos (atual e anterior – diferenças)
 - o Alimentos do grupo I
 - o Alimentos do grupo II
 - o Alimentos do grupo III
 - o Alimentos do grupo IV
 - o Alimentos do grupo V
 - o Alimentos do grupo VI
- Estudo dos alimentos base
 - o Hidratos de carbono, amidos ou amiláceos
 - o Proteínas
 - o Lípidos ou gorduras
- Vitaminas (o que são, para que servem e onde devem ser encontradas)
- Sais Minerais (o que são, para que servem e onde devem ser encontradas)
- Água
 - o Necessidades diárias
 - o Função
 - o Má ingestão de água (insuficiente, demasia)
- Fibra alimentar
 - o Necessidades diárias recomendadas para um adulto - função
 - o Carências e excessos na ingestão de fibras alimentares – consequências
- Noções de equilíbrio e utilização dos nutrientes
 - o Idade
 - o Peso/Altura
 - o Atividade física
 - o Conselhos úteis
 - o Erros alimentares
 - Relativamente às refeições
 - Relativamente aos alimentos escolhidos
 - Carência de nutrientes
 - Associações alimentares aconselhadas e desaconselhadas
- Regimes alimentares
 - o Obtenção de energia pelos alimentos
 - Gastos energéticos
 - Pessoas ativas e sedentárias
 - Manutenção dos sistemas vitais do organismo e a omeostase
- Controle de pesos – suplementos alimentares
 - o Publicidade enganosa
 - o Nomes comerciais
 - o Indicações confusas
 - o Regulamentação (diretiva 202/46/CE e decreto lei 136/203/ de 28 Maio)
 - o Suplementos dietéticos e produtos à base de plantas
 - o Diferenciação
 - o Mitos e realidades
 - o Suplementos para emagrecer, principais exemplos
- Rotulagem
 - o Diretiva comunitária
 - o Diretivas nacionais (2008/100 de 28/10 – anexo 1)
 - o Publicidade enganosa
 - o Rotulagem geral
 - o Rotulagem nutricional
 - o Valor diário de referencia
 - o Aditivos alimentares

9149

Noções de aromaterapia e fitoterapia

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar o protocolo de instalação ao cliente.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da aromaterapia e fitoterapia aos tratamentos estéticos.
- Identificar e aplicar as características dos óleos e suas especificidades nos tratamentos estéticos.
- Identificar e aplicar as características das plantas e sua especificidade nos tratamentos estéticos.

Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e os utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Aromaterapia
 - Breve historial
 - Oriente
 - Ocidente
 - Nos nossos dias/atualidade
 - Aroma das plantas
 - Importância dos aromas
 - Óleos essenciais (O.E.)
 - Obtenção/métodos
 - Destilação
 - Maceração
 - Expressão
 - Extração por solvente
 - Massagem com óleos essenciais
 - Indicações, contraindicações
 - Ambiente propício ao tratamento
- Fitoterapia
 - Conceito
 - Breve historial
 - Vantagens e riscos
 - As plantas enquanto cosmético natural
 - Principais utilizações e principais plantas nos cuidados de beleza

3642

Massagem corporal

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a evolução histórica da massagem corporal.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos corporais.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar técnicas de massagem.

Conteúdos

- Conceito de massagem
 - Origem
 - Classificação - geral, parcial, local
 - Ação mecânica das manobras de massagem
 - Na pele
 - Na circulação
 - Na musculatura
 - Nos terminais nervosos
 - Na massagem geral
 - Fases de Massagem

- Introdutória
- Ativa
- Finalizante
- o Conceitos de estética corporal - massagem corporal
 - Conhecimentos anátomo-fisiológicos
 - Contraindicações, indicações
 - Agilidade corporal e manual
 - Pressão das manobras
 - Importância das mãos
- Organização física do espaço de trabalho
- .1. Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
- .2. Caracterização de material
- .3. Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - o Preparação do posto de trabalho
 - o Receção e instalação do/a cliente
 - o Ficha técnica
 - o Plano do trabalho a executar
 - o Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - o Mãos e utensílios de rosto
 - o Ginástica preparatória das mãos
 - o Manejo prático dos utensílios
- Manobras de base
 - o Imposição das mãos
 - Efeitos
 - o Afloramento
 - Menos apoiado
 - Mais apoiado
 - Efeitos
 - o Fricções
 - Efeitos
 - o Pinçamento, belisco, Jacquet
 - Efeitos
 - o Pressões digitais
 - Efeitos
 - o Remoções
 - Efeitos
 - o Batimento
 - Efeitos
 - o Amassamento
 - Malaxação
 - Efeitos
 - o Pressões
 - Efeitos
 - o Percussões
 - Efeitos
 - o Vibrações
 - Efeitos
- Massagem – sedante ou relaxante
 - o Manobras sensitiva-gestáltica
 - o Sequência massagem
 - o Californiana
- Massagem – anti-celulítica
 - o Técnicas
 - Manobras dirigidas à celulite dura
 - Manobras dirigidas à celulite edematosa
 - Manobras dirigidas à celulite flácida
 - Manobras dirigidas à celulite mista
 - Manobras dirigidas à obesidade
- Massagem - drenante
 - o Manobras de arrastamento e de encaminhamento
 - o Pressodrenagem
 - o Indicações
 - o Contraindicações

Este referencial já não
se encontra em vigor

9152

Técnicas de drenagem linfática manual

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos de drenagem linfática manual e sua aplicação.
- Identificar as indicações e contraindicações da drenagem linfática manual.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à drenagem linfática manual.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar as manobras de drenagem linfática manual respeitando a sequência e sistema.

Conteúdos

- Drenagem Linfática Manual (DLM)
 - Breve noção histórica
 - Correntes de DLM (Vodder, Le Duc...)
 - Papel e funções da DLM
 - Noções de líquidos biológicos
 - Noções de linfa e sistema circulatório
 - Indicações e contraindicações
 - Patologias associadas
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e os utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Manobras de DLM
 - Pressão das manobras de DLM
 - Efeitos das manobras
 - Efeitos fisiológicos das manobras de DLM e das manobras de massagem clássica
 - DLM por zonas
 - - Costas
 - - Abdómen
 - - Cabeça, rosto e nuca
 - - Cabeça
 - - Membros Inferiores e superiores
 - - Seio
 - - DLM do corpo em geral

9169

Técnicas de massagem desportiva

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais conceitos inerentes à massagem desportiva.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à drenagem linfática manual.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar a pressão, a técnica e as manobras adequadas a cada especificidade do atleta.

Conteúdos

- Massagem desportiva
 - Indicações e contraindicações
 - Pressão
 - Manobras adequadas à Massagem desportiva
 - Manipulações e alongamentos
 - Ativas
 - Passivas
 - Mobilização de pessoas dependentes
 - Cuidados e procedimentos
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Técnicas específicas de massagem desportiva
 - Aplicação de frio
 - Aplicação de calor
- Massagem antes de competição e Massagem pós competição
 - Massagem de manutenção
 - Massagem de tratamento,
- Caracterização das lesões por modalidade desportiva
 - Tipologia das lesões
 - Lesões Tendinosas
 - Lesões Musculares
 - Disfunções
 - Mecânica e reação dos tecidos moles à tensão e às lesões
- Técnicas miofasciais
- Ligaduras funcionais
- Eletroterapia

9154

Reflexologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as zonas podológicas para efeitos terapêuticos.
- Identificar a cartografia das mãos, pés e orelha.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da reflexologia.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar a massagem energética.

Conteúdos

- Massagem energética podal
 - Definição
 - Reptação do dedo
 - Outras manobras
 - Tratamento
 - Aparelhos e Sistemas
 - Aparelho motor
 - Órgãos dos sentidos
 - Sistema nervoso
 - Aparelhos e funções de nutrição
 - Glândulas endócrinas
 - Topografia do corpo
 - Cartografia dos pés
 - Diagnóstico estético
 - Dosagem da pressão
 - Sensação dolorosa
 - Explicação científica
 - Tempo, ritmo e sequência das secções
- Terapia de zonas
 - Pontos reflexos
 - Funções dos órgãos
 - Diagnóstico
 - Benefícios
 - Indicações e contraindicações
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- A reflexologia aplicada aos pés
- Física e eletrónica aplicadas à reflexologia
- Reflexologia da mão
 - Cartografia da mão
 - Pontos reflexos
 - Terapia por zonas
- Reflexologia da orelha
 - Cartografia da orelha
 - Pontos reflexos
 - Terapia por zonas

9156

Massagem californiana

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as origens e filosofia da massagem californiana.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à massagem californiana.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar os movimentos de massagem californiana por zonas corporais.

Conteúdos

- Origem da massagem californiana
- Relaxação para cliente
- Relaxação para o massagista
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Massagem em decúbito dorsal
 - Rotação dos tornozelos
 - Extensão e flexão dos pés
 - Estiramento das pernas
 - Estiramento das costelas
 - Estiramento dos braços
 - Rotação das mãos
 - Estiramentos e rotação da nuca e da cabeça
- Massagem do ventre
 - Harmonização respiratória com o cliente
 - Estiramento com os antebraços
 - Pressões, círculos e grandes 8 no ventre e nos seios
- Massagem em decúbito ventral
 - Perna, subir em duas voltas, movimentos em *crawl*
 - Pés, curva plantar com os polegares
- Dorso, estiramento ondular e alternativo
 - Levantamento ergonomicamente correto
- Massagem da nuca e do dorso
 - Pressões na nuca e na cervical
 - Pressões suaves marcha alternada de uma só mão
 - Relaxamento dos trapézios
 - Pressões dorsais e parte baixa dos rins
 - Movimentos energéticos
- Envolvimentos globais
 - Diretamente sobre o corpo todo
 - Aconchego sobre o lençol

9170

Massagem em públicos diferenciados

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar o comportamento físico e psíquico do idoso, da pessoa com necessidades especiais e da grávida.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos estéticos do rosto e do corpo ao idoso, à pessoa com necessidades especiais e à grávida.
- Aplicar o protocolo de instalação ao cliente idoso, ao com necessidades especiais e à grávida
- Identificar e aplicar tratamentos de estética de rosto e corpo ao idoso e à pessoa com necessidades especiais.
- Identificar e aplicar os tratamentos de estética do rosto e do corpo às necessidades da grávida.

Conteúdos

- Comportamento psíquico e físico do idoso e da pessoa com necessidades especiais
 - Saúde psíquica

- Saúde física
- Fatores materiais
- Vida quotidiana
- Relações sociais
- Especificidades a considerar na ficha técnica do idoso e da pessoa com necessidades especiais
 - Dados pessoais
 - Nutrição
 - Medicamentos
 - Aparelhos
 - Digestivo
 - Génito urinário
 - Circulatório
 - Locomotor
 - Respiratório
 - Sentidos
 - Hábitos
 - Frequência (banhos, desporto, ginástica, marcha, andar)
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do cliente idoso e com necessidades especiais
 - Receção ao cliente
 - Necessidades do cliente, estado geral da sua saúde e da sua pele
 - Encaminhamento e ajuda o/a cliente
 - Instalação do cliente
 - De acordo com o seu estado, e o tratamento a que se destina
 - Ambiente aprazível
 - Plano de trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Massagem de corpo e rosto do idoso e da pessoa com necessidades especiais
 - Massagens
 - Ação purificadora
 - Ação relaxante
 - Ação ativante
 - Tipologia de Tratamentos
 - Peeling estético de corpo
 - Banhos-mornos, quentes e baixa temperatura
 - Envolvimentos vários
 - Exercícios físicos
 - Aplicação de correntes elétricas
 - 5.3. Tipologia de Massagens
 - Quiromassagem
 - Recomendações
- Protocolo de receção da cliente grávida
 - Preparação do posto de trabalho
 - Instalação da cliente segundo o tempo da gestação
 - Recomendações
 - Desde os primeiros sintomas até ao fim da gravidez
 - Em tratamento estético
 - Desaconselhável
 - Condicionaisismos
 - Indicado
 - Exigido
 - Prevenção
 - Em tratamentos de rosto, seio, corpo, pernas, pés, mãos, cabelo
 - Pré- parto
 - Pós-parto
 - Preenchimento da ficha
 - Plano de trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Regras alimentares da gestante
 - Higiene alimentar
 - Intoxicação
 - Necessidades em minerais, vitaminas, proteínas, gorduras, glúcidos, alimentos que contêm estes elementos
 - Alterações do equilíbrio alimentar da gestante
 - Fome desmedida
 - Repugnância pela comida
 - Equilíbrio do peso
 - Retenção de água
 - Exercícios físicos
- Massagem do corpo da gestante
 - Normas de aplicação de cosmética
 - Massagens

- Quiromassagem
- Sugestões de higiene no quotidiano
- o Hidromassagem, natação
- o Recomendações
 - Defesa dos raios solares
 - Exercício físico
 - Ginástica
- Tratamento do couro cabeludo da gestante
 - o Normas de aplicação de cosmética
 - Massagens
 - Quiromassagem
 - Sugestões de higiene no quotidiano

9150

Introdução às massagens orientais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as principais características das terapias orientais.
- Diferenciar terapias orientais de ocidentais.
- Identificar as diferentes terapias orientais.
- Reconhecer as vantagens de aplicar as terapias orientais nos cuidados de beleza.

Conteúdos

- Medicina tradicional chinesa
 - o Conceito e breves noções
 - Acupuntura
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
 - Fitoterapia
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
 - *Chi Kung*
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
 - *Tui Na*
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
- Terapias Orientais
 - o Visão holística do individuo
 - o As diferentes terapias
 - *Shiatsu*
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
 - *Reiki*
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
 - *Ayurvedica*
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
 - Massagem tailandesa
 - Definição
 - Princípios gerais
 - Indicações e contraindicações
- Aplicação das terapias aos cuidados de beleza
 - o Indicações e contraindicações

9171

Técnicas de massagem Shiatsu

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos subjacentes à massagem Shiatsu.
- Identificar as indicações e contraindicações da massagem Shiatsu.
- Identificar os meridianos.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da massagem.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar os movimentos da massagem Shiatsu.

Conteúdos

- Dígito pressão (Shiatsu)
 - Introdução
 - Breve História de dígito pressão
 - Filosofia e métodos
 - Yin, Yang e Ki
 - Teoria dos 5 elementos principais
 - Meridianos e sua localização - Tsubos
 - Alongamento
 - Indicações e contraindicações
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Metodologia comportamental da relaxação
 - Técnicas de respiração
 - Abdominal
 - Diafragmática
 - Subclavial
 - Abordagem energética da massagem
 - Técnicas de execução das pressões
 - O que se pode obter do shiatsu
 - Topografia das pressões segundo o trabalho de rosto ou de corpo
 - Sequência de massagem digitopressão – por zonas
 - Decúbito ventral
 - Costas
 - Ombros
 - Pélvis
 - Membros inferiores
 - Decúbito dorsal
 - Membros inferiores
 - Membros superiores
 - Abdómen
 - Tórax
 - Cervical 5.6.12. Cabeça

9172

Técnicas de massagem Ayurvedica

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos subjacentes à massagem *Ayurvedica*.
- Identificar as indicações e contraindicações da massagem *Ayurvedica*.
- Reconhecer o conceito de energia e os *chakras*.
- Identificar a localização dos *doshas* no corpo.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da reflexologia.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar os movimentos da massagem *Ayurvedica*.

Conteúdos

- Massagem *Ayurvedica*
 - Breve história da massagem *Ayurvedica*
 - Filosofia e metodologia
 - Material a utilizar
 - Conceitos de energia e os *chakras*
 - Localização dos 7 *chakras* na coluna vertebral
 - Bloqueios e desequilíbrios do corpo
 - Tipos de temperamento
 - *Doshas*
 - Localização no corpo humano
 - *Doshas* em estado saudável e transtornados
 - Estado agravado dos *doshas*
 - *Tridoshas*
- Os cinco sentidos e o corpo-ações
 - Indicações e contraindicações
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Posição do/a terapeuta para realizar a massagem básica
- Movimentos de massagem *Ayurvedica*
 - Técnicas de execução e zonas
 - Pressão e ritmo
 - Massagem *Ayurvedica* corporal por zonas
 - Sequência de massagem básica

9147

Técnicas de hidroterapia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de turismo de saúde e bem-estar.
- Identificar os diferentes espaços de saúde e bem-estar.
- Identificar o conceito de hidroterapia.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas de hidroterapia.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar Identificar e aplicar técnicas e tratamentos de hidroterapia.

Conteúdos

- Turismo de saúde e bem-estar
 - Conceito de turismo
 - Conceito de saúde
 - Conceito de lazer
 - Conceito de turismo de saúde e bem-estar
 - Turismo de saúde e bem-estar em Portugal
 - Diretiva Europeia relativa aos cuidados de saúde

- Espaços de saúde e bem-estar
 - Conceito
 - Tipologias
 - Perfil do consumidor de turismo de saúde e Bem-estar
 - Serviços
 - Conceito saúde pela Água (SPA)
 - Tendências de turismo de saúde e bem-estar
 - Importância dos protocolos e rituais nos espaços de saúde e bem-estar
 - Protocolos de tratamento
 - Definição e finalidade
 - Rituais
 - Rituais de boas vindas
 - Rituais durante o tratamento
 - Rituais de despedida
- Hidroterapia
 - Fundamentos, evolução e regras gerais de utilização da água
 - Propriedades gerais da água
 - Principais efeitos
 - Aplicação terapêutica
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e os utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Técnicas e tratamentos de Hidroterapia
 - Sauna
 - Indicações e contra indicações
 - Hamman – sudação árabe e banho turco
 - Indicações e contra indicações
 - Banhos – Banheiras e circuitos aquáticos em piscina
 - Tipologias de banhos
 - Temperaturas
 - Duches – Vichy, Aix, Escocês
 - Lamas
 - Watsu – Noções
 - Cápsulas de jatos de água e aromoterapia
 - Hidromassagem
 - Talassoterapia
 - Propriedades químicas e físicas da água do mar e do clima marítimo
 - Aerossóis marinhos
 - Ionização
 - Tratamentos em talassoterapia
 - Hidroterapia
 - Hidroterapia coletiva
 - Envolvimentos húmidos
 - Tratamentos secos
 - Duração dos tratamentos
 - Aeroterapia

9173

Técnicas de massagem Lomi-Lomi

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar o conceito da massagem *Lomi-Lomi* (Havaiana).
- Reconhecer as indicações e contra-indicações da massagem.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da reflexologia.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar os movimentos da massagem *Lomi-Lomi*.

Conteúdos

- Massagem *Lomi-Lomi*
 - Breve história e evolução da massagem *Lomi-Lomi*
 - Filosofia e metodologia
 - Os sete princípios huna da massagem *Lomi-Lomi*
 - Centros primários corpo-mente
 - Os três elementos principais
 - Indicações e contra-indicações
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização do material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Os movimentos da massagem *Lomi-Lomi*
 - *Hamo*
 - *Kahi*
 - *Kaomi*
 - *kiko'oko'o*
 - *kupele*
 - *lomilomi*
 - OPA
 - *Ulna lomi*
 - *Ulna push*
 - *Winggley-winggley*
- Rotina de Massagem Havaiana (*Lomi-Lomi*)

Este referencial já não se encontra em vigor

9174

Envolvimentos corporais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os diferentes tipos de envolvimentos corporais.
- Identificar as indicações e contraindicações dos diferentes tipos de envolvimentos corporais.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos envolvimentos corporais.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar os envolvimentos e enfaixamentos corporais.

Conteúdos

- Envolvimentos corporais
 - *Peeling* de corpo
 - Mecânico
 - Enzimático
 - Químico
 - Indicações e contraindicações dos diferentes tipos de *peelings*
 - Envolvimentos Térmicos (híper e hipo)
 - Algas
 - Minerais
 - Parafinas
 - Cremes redutores
 - Lamas marinhas
 - Lamas vulcânicas
 - Indicações e contraindicações dos diferentes tipos de Envolvimentos
 - Enfaixamentos
 - Criogénicos
 - Sudativos
 - Indicações e contraindicações dos diferentes tipos de enfaixamentos
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Procedimentos de aplicação dos envolvimentos corporais
 - *Peeling* de corpo
 - Procedimentos de aplicação dos *peelings* corporais
 - Envolvimentos térmicos (híper e hipo)
 - Procedimentos de aplicação dos envolvimentos corporais
 - Enfaixamentos
 - Procedimentos de aplicação dos enfaixamentos corporais

9175

Massagem geotermal

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos inerentes à massagem geotermal.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da reflexologia.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar as pedras nos pontos corporais adequados.

Conteúdos

- Massagem geotermal
 - Breve história e evolução da massagem geotermal
 - Filosofia e metodologia
 - Os Chacras
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Normas de aplicação das pedras no corpo
 - Pontos de colocação das pedras no corpo – ventral
 - Material
 - Manutenção
 - Higienização
 - Princípios básicos da termoterapia
 - Indicações e contraindicações
 - Técnicas de manuseamento das pedras
- Rotina de massagem geotermal

9157

Massagem no pré e pós cirúrgico

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a necessidade de preparar a pele para uma melhor cicatrização.
- Identificar a melhor forma de contribuir para a recuperação cirúrgica e também a mais rápida.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho às massagens e aos exercícios.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar as técnicas adequadas de modo a facilitar a drenagem e a diminuição do edema.

Conteúdos

- Cuidados pré – cirurgia para melhor cicatrização e menor sofrimento
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
- Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Limpeza e hidratação da pele
 - Renovação celular
 - Cosméticos hidratantes
- Correção da postura
 - Exercícios respiratórios
- Estímulo do reforço muscular
 - Electroestimulação
 - Plataforma vibratória
 - Ginástica resistiva
- Estímulo da circulação sanguínea e linfática
 - Pressoterapia
 - Drenagem linfática manual
- Massagem de relaxamento para reduzir a ansiedade
 - Massagem californiana
 - Manobras deslizantes, pressões, fricções circulatorias
- Cuidados pós – cirurgia
 - Repouso
 - Cryogenia
 - Compressão
 - Drenagem linfática manual
 - Suave para evitar possíveis lesões
 - Evitar movimentos de arrastamento
 - Seguir o percurso das vias não comprometidas pela cirurgia
 - Elevação do segmento a ser drenado
- Massagem periférica
 - Principalmente no pé e nos gêmeos
 - Massagem da cicatriz
 - Manobras de fricção profunda
 - Pinçamentos
 - Micro massagem
- Técnicas complementares
 - Ultra sons
 - Absorção do hematoma
 - Redução da fibrose
 - Vácuo
 - Ventosas bico de pato
 - Pressoterapia – favorecimento da circulação sanguínea
 - Drenagem linfática mecânica
- Técnicas inovadoras
 - Oxigénio
 - Bandas neuro musculares

9104

Técnicas de atendimento e receção de clientes

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar e aferir as motivações / necessidades de cada cliente.
- Identificar os comportamentos e atitudes no atendimento, acolhimento e relação com o cliente.
- Aplicar as técnicas de atendimento e receção do cliente.

Conteúdos

- Comunicação com o cliente
 - Esquema geral de comunicação
 - Barreiras à comunicação
 - Fidelização da comunicação e feedback
 - Linguagem verbal e não-verbal
 - Linguagem e postura corporal
 - Expressões e microexpressões faciais
 - Psicomorfologia facial
 - Estilos de comunicação
 - Passivo
 - Assertivo
 - Manipulador
 - Agressivo
 - Informação e sua comunicação
 - Factos e sentimentos
 - Direito à informação e princípios da informação
 - Do idealismo ao realismo
 - Escuta, confidência e segredo
 - Falsas interpretações, estereótipos
 - Motivações
 - Necessidades e motivações
 - Ciclo motivacional, (equilíbrio, frustração e compensação)
 - Motivações de má qualidade
 - Motivações latentes
 - Fenómenos decorrentes das relações humanas
 - Emoções
 - Boas intenções e boas ações
 - Intervenção e interferência
 - Individualismo e sensibilização social
- Relações Interpessoais
 - Relação profissional-cliente
 - Etapas do atendimento – atitudes e comportamentos
 - Etapas do processo de atendimento
 - Atendimento presencial e atendimento telefónico
 - Comportamento social
 - Convivência social
 - Ocasões formais
 - Apresentação, cumprimentos e conversações
 - Correspondência e redes sociais
 - Lugares públicos e relações profissionais
 - Grupos e estilos de liderança
 - O que são grupos e como funcionam
 - Liderança e líder
 - Tipos de liderança
 - Trabalho em equipa
 - Conflitos
 - O que são conflitos
 - Gestão de conflitos

9146

Língua inglesa - cuidados de estética e bem-estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em inglês, a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em inglês a nível do utilizador independente.

Conteúdos

- Funcionamento da língua inglesa
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

Este referencial já não
se encontra em vigor

9120

Massagem na cadeira

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da massagem na cadeira (*on chair massage*).
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar as mobilizações da parte superior do tronco.
- Respeitar os princípios éticos e protocolos pré-estabelecidos.

Conteúdos

- Breve história da massagem na cadeira (*on chair massage*)
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Cadeira de massagem
 - Características
 - Vantagens
 - Rapidez
 - Possibilidade de aplicação em qualquer pessoa
 - Possibilidade de ser feita em locais públicos com roupa
 - Ideal para grávidas e idosos
 - Custo reduzido
 - Montagem e desmontagem da cadeira
- Manobras mais usadas
 - Pressões
- Pressões digitais
 - Amassamentos
 - Percussões
- Sequência geral de massagem de relaxamento
 - Cervical
 - Dorsal
 - Membros Superiores
 - Cabeça
- Indicações
 - Alívio das tensões e do stress
 - Melhoria da postura
 - Relaxamento
 - Prevenção de problemas osteoarticulares

9121

Massagem indiana à cabeça (Hindian Head Massage)

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da massagem indiana.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar as indicações e contra-indicações da massagem indiana à cabeça.
- Reconhecer a localização dos chakras.
- Aplicar os pontos de pressão Marma.

Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Introdução à prática da massagem indiana à cabeça
- Indicações e contra-indicações da massagem indiana à cabeça
- Energias subtis - relação massagista – paciente
- *Chakras* superiores
 - *Sahasrara*
 - *Ajna*
 - *Vishuddha*
- Principais pontos de pressão marma

Este referencial já não se encontra em vigor

9176

Técnicas de massagem TUI NA

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar o conceito da massagem TUI NA.
- Reconhecer a localização dos meridianos.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da massagem na cadeira .
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar as categorias da massagem TUI NA.

Conteúdos

- Massagem TUI NA
 - Definição e conceitos
 - Indicações e contra-indicações
 - Meridianos
 - Localização
 - Enquadramento
 - Pontos gatilho de acupressão
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Categorias da TUI NA
 - Pressão
 - Ritmo
 - Postura
- Movimentos
 - Movimento linear
 - Movimento circular
 - Movimento de empurrar-oscilar
 - Beliscar
- Adequação dos movimentos às patologias
- Mobilizações e outras manipulações
 - Mobilização nas articulações
 - Manipulação de ventosas e adequação à patologia
- Rotina de trabalho da massagem TUI NA

9148

Marketing pessoal e marketing digital

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de marketing pessoal.
- Definir o conceito de marketing digital.
- Gerir a marca pessoal.
- Utilizar a Internet como estratégia de marketing em redes sociais.

Conteúdos

- Marketing pessoal
 - Princípios do marketing pessoal
 - Importância da marca pessoal
 - Conceito da pessoa empresa
 - Gestão de competências
 - Liderança e auto motivação
 - Relações interpessoais
 - Estratégia de comunicação pessoal
- Marketing digital
 - Redes sociais
 - Interatividade
 - Benefícios vs. cuidados
 - Gestão de conteúdos para redes
 - Conteúdos digitais vs. conteúdos públicos
 - Conceito de privacidade nos conteúdos digitais
 - Os conteúdos digitais nas redes sociais
 - Falsa privacidade nas redes sociais

Este referencial já não
se encontra em vigor

9177

Técnicas de massagem tailandesa

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a origem e fundamentos da massagem tailandesa.
- Identificar as indicações, contraindicações e zonas de perigo.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da massagem na cadeira.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar as manobras e alongamentos inerentes à prática de massagem tailandesa.

Conteúdos

- Massagem tailandesa
 - Origem, fundamentos e filosofia
 - Indicações e contraindicações
 - Zonas de perigo
 - Postura do/a massagista
- Organização física do espaço de trabalho
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
 - Preparação do posto de trabalho
 - Receção e instalação do/a cliente
 - Ficha técnica
 - Plano do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
 - Mãos e utensílios
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejo prático dos utensílios
- Manobras e alongamentos inerentes à massagem tailandesa
 - Pressões
 - Intensidade
 - Forma
 - Zona onde efetuar e procedimento
 - Balanços
 - Ritmo
 - Alongamentos
 - Profundidade
 - Intensidade
 - Zona onde efetuar e procedimento
 - Recomendações ao cliente após a massagem

9153

Dinâmicas de operação de back office

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os procedimentos a efetuar na receção do espaço de cuidados de beleza.
- Reconhecer a importância da gestão adequada da agenda.

Conteúdos

- Procedimento de abertura de espaços de cuidados de beleza
 - Ligar luzes e equipamentos
 - Verificar os espaços e equipamentos
 - Música e temperatura ambiente
- A receção do espaço de cuidados de beleza
 - Atendimento presencial
 - Atendimento telefónico
 - Atendimento via mail ou redes sociais
- Preenchimento de fichas de clientes ou outros ficheiros de dados
 - Privacidade
 - Acompanhamento do cliente
- Elaboração de um plano de reservas
 - Agendamento de trabalho e horário de funcionamento
 - Gestão da agenda e dos profissionais envolvidos
 - Marcação do tratamento
 - Política de cancelamento
- Apresentação do profissional que vai executar o tratamento e do tratamento
- Finalização da venda

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

7852

Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Explicar o conceito de empreendedorismo.
- Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.
- Aplicar instrumentos de diagnóstico e de autodiagnóstico de competências empreendedoras.
- Analisar o perfil pessoal e o potencial como empreendedor.
- Identificar as necessidades de desenvolvimento técnico e comportamental, de forma a favorecer o potencial empreendedor.

Conteúdos

- Empreendedorismo
 - Conceito de empreendedorismo
 - Vantagens de ser empreendedor
 - Espírito empreendedor versus espírito empresarial
- Autodiagnóstico de competências empreendedoras
 - Diagnóstico da experiência de vida
 - Diagnóstico de conhecimento das “realidades profissionais”
 - Determinação do “perfil próprio” e autoconhecimento
 - Autodiagnóstico das motivações pessoais para se tornar empreendedor
- Características e competências-chave do perfil empreendedor
 - Pessoais
 - Autoconfiança e automotivação
 - Capacidade de decisão e de assumir riscos
 - Persistência e resiliência
 - Persuasão
 - Concretização
 - Técnicas
 - Área de negócio e de orientação para o cliente
 - Planeamento, organização e domínio das TIC
 - Liderança e trabalho em equipa
- Fatores que inibem o empreendedorismo
- Diagnóstico de necessidades do empreendedor
 - Necessidades de carácter pessoal
 - Necessidades de carácter técnico
- Empreendedor - autoavaliação
 - Questionário de autoavaliação e respetiva verificação da sua adequação ao perfil comportamental do empreendedor

7853

Ideias e oportunidades de negócio

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os desafios e problemas como oportunidades.
- Identificar ideias de criação de pequenos negócios, reconhecendo as necessidades do público-alvo e do mercado.
- Descrever, analisar e avaliar uma ideia de negócio capaz de satisfazer necessidades.
- Identificar e aplicar as diferentes formas de recolha de informação necessária à criação e orientação de um negócio.
- Reconhecer a viabilidade de uma proposta de negócio, identificando os diferentes fatores de sucesso e insucesso.
- Reconhecer as características de um negócio e as atividades inerentes à sua prossecução.
- Identificar os financiamentos, apoios e incentivos ao desenvolvimento de um negócio, em função da sua natureza e plano operacional.

Conteúdos

- Criação e desenvolvimento de ideias/opportunidades de negócio
 - Noção de negócio sustentável
 - Identificação e satisfação das necessidades
 - Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
 - Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação
- Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio
 - Conceito básico de negócio
 - Como resposta às necessidades da sociedade
 - Das oportunidades às ideias de negócio
 - Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias
 - Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)

- Descrição de uma ideia de negócio
 - o Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
 - Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
 - o Formas de recolha de informação
 - Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
 - Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
 - o Tipo de informação a recolher
 - O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
 - Os produtos ou serviços
 - O local, as instalações e os equipamentos
 - A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
 - Os meios de promoção e os clientes
 - O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
 - Análise de experiências de criação de negócios
 - o Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
 - Por setor de atividade/mercado
 - Por negócio
 - o Modelos de negócio
 - Benchmarking
 - Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
 - Parceria de outsourcing
 - Franchising
 - Estruturação de raiz
 - Outras modalidades
 - Definição do negócio e do target
 - o Definição sumária do negócio
 - o Descrição sumária das atividades
 - o Target a atingir
 - Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
 - o Meios e recursos de apoio à criação de negócios
 - o Serviços e apoios públicos – programas e medidas
 - o Banca, apoios privados e capitais próprios
 - o Parcerias
 - Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
 - o Análise do negócio a criar e sua validação prévia
 - o Análise crítica do mercado
 - Estudos de mercado
 - Segmentação de mercado
 - o Análise crítica do negócio e/ou produto
 - Vantagens e desvantagens
 - Mercado e concorrência
 - Potencial de desenvolvimento
 - Instalação de arranque
 - o Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
 - Tipos de negócio
 - o Natureza e constituição jurídica do negócio
 - Atividade liberal
 - Empresário em nome individual
 - Sociedade por quotas
 - Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
 - o Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
 - o Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)
-

7854

Plano de negócio – criação de micronegócios

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.
- Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.
- Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.
- Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.
- Elaborar um plano de negócio.

Conteúdos

- Planeamento e organização do trabalho
 - Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - Atitude, trabalho e orientação para os resultados
- Conceito de plano de ação e de negócio
 - Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - Análise de experiências de negócio
 - Negócios de sucesso
 - Insucesso nos negócios
 - Análise SWOT do negócio
 - Pontos fortes e fracos
 - Oportunidades e ameaças ou riscos
 - Segmentação do mercado
 - Abordagem e estudo do mercado
 - Mercado concorrencial
 - Estratégias de penetração no mercado
 - Perspetivas futuras de mercado
- Plano de ação
 - Elaboração do plano individual de ação
 - Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- Estratégia empresarial
 - Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - Formulação estratégica
 - Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - Negócios de base tecnológica | Start-up
 - Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - Estratégias de internacionalização
 - Qualidade e inovação na empresa
- Plano de negócio
 - Principais características de um plano de negócio
 - Objetivos
 - Mercado, interno e externo, e política comercial
 - Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - Etapas e atividades
 - Recursos humanos
 - Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo
 - Elaboração do plano de ação
 - Elaboração do plano de marketing
 - Desvios ao plano
 - Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - Acompanhamento do plano de negócio
- Negociação com os financiadores

7855

Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.
- Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.
- Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.
- Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.
- Reconhecer a estratégia geral e comercial de uma empresa.
- Reconhecer a estratégia de I&D de uma empresa.
- Reconhecer os tipos de financiamento e os produtos financeiros.
- Elaborar um plano de marketing, de acordo com a estratégia definida.
- Elaborar um plano de negócio.

Conteúdos

- Planeamento e organização do trabalho
 - Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - Atitude, trabalho e orientação para os resultados
- Conceito de plano de ação e de negócio
 - Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - Análise de experiências de negócio
 - Negócios de sucesso
 - Insucesso nos negócios
 - Análise SWOT do negócio
 - Pontos fortes e fracos
 - Oportunidades e ameaças ou riscos
 - Segmentação do mercado
 - Abordagem e estudo do mercado
 - Mercado concorrencial
 - Estratégias de penetração no mercado
 - Perspetivas futuras de mercado
- Plano de ação
 - Elaboração do plano individual de ação
 - Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- Estratégia empresarial
 - Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - Formulação estratégica
 - Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - Estratégias de internacionalização
 - Qualidade e inovação na empresa
- Estratégia comercial e planeamento de marketing
 - Planeamento estratégico de marketing
 - Planeamento operacional de marketing (marketing mix)
 - Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)
 - Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)
 - Contacto com os clientes | Hábitos de consumo
 - Elaboração do plano de marketing
 - Projeto de promoção e publicidade
 - Execução de materiais de promoção e divulgação
- Estratégia de I&D
 - Incubação de empresas
 - Estrutura de incubação
 - Tipologias de serviço
 - Negócios de base tecnológica | Start-up
 - Patentes internacionais
 - Transferência de tecnologia
- Financiamento
 - Tipos de abordagem ao financiador
 - Tipos de financiamento (capital próprio, capital de risco, crédito, incentivos nacionais e internacionais)
 - Produtos financeiros mais específicos (leasing, renting, factoring, ...)
- Plano de negócio
 - Principais características de um plano de negócio
 - Objetivos
 - Mercado, interno e externo, e política comercial
 - Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - Etapas e atividades
 - Recursos humanos
 - Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - Desenvolvimento do conceito de negócio
 - Proposta de valor
 - Processo de tomada de decisão
 - Reformulação do produto/serviço
 - Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)
 - Desenvolvimento estratégico de comercialização
 - Estratégia de controlo de negócio
 - Planeamento financeiro
 - Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - Estimativa dos juros e amortizações
 - Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598

Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem.
- Identificar competências adquiridas ao longo da vida.
- Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade.
- Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores.
- Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

Conteúdos

- Conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem (formal e informal) – aplicação destes conceitos na compreensão da sua história de vida, identificação e valorização das competências adquiridas
- Atitude empreendedora/proactiva
- Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais
 - Competências relacionais
 - Competências criativas
 - Competências de gestão do tempo
 - Competências de gestão da informação
 - Competências de tomada de decisão
 - Competências de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida)
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos (sociais ou relacionais)
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8599

Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Explicar o conceito de assertividade.
- Identificar e desenvolver tipos de comportamento assertivo.
- Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional.
- Reconhecer as formas de conflito na relação interpessoal.
- Definir o conceito de inteligência emocional.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

Conteúdos

- Comunicação assertiva
- Assertividade no relacionamento interpessoal
- Assertividade no contexto socioprofissional
- Técnicas de assertividade em contexto profissional
- Origens e fontes de conflito na empresa
- Impacto da comunicação no relacionamento humano
- Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento
- Atitude tranquila numa situação de conflito
- Inteligência emocional e gestão de comportamentos
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8600

Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de empreendedorismo.
- Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.
- Identificar o perfil do empreendedor.
- Reconhecer a ideia de negócio.
- Definir as fases de um projeto.
- Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.
- Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.
- Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.
- Identificar e selecionar anúncios de emprego.
- Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.
- Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.

Conteúdos

- Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
- Perfil do empreendedor
- Fatores que inibem o empreendedorismo
- Ideia de negócio e projet
- Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
- Fases da definição do projeto
- Modalidades de trabalho
- Mercado de trabalho visível e encoberto
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Medidas ativas de emprego e formação
- Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
- Rede de contactos
- Curriculum vitae
- Anúncios de emprego
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

9159

Língua francesa - cuidados de estética e bem estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em francês a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em francês a nível do utilizador independente.

Conteúdos

- Funcionamento da língua francesa
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
- Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9160

Língua italiana - cuidados de estética e bem estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em italiano, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em italiana a nível do utilizador elementar.

Conteúdos

- Funcionamento da língua italiana
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9161

Língua alemã - cuidados de estética e bem-estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em alemão, a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em alemão a nível do utilizador independente.

Conteúdos

- Funcionamento da língua alemã
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9162

Língua espanhola - cuidados de estética e bem-estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em espanhol, a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em espanhol a nível do utilizador independente.

Conteúdos

- Funcionamento da língua espanhola
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9163

Língua holandesa - cuidados de estética e bem estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em holandês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em holandês a nível do utilizador elementar.

Conteúdos

- Funcionamento da língua holandesa
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9164

Língua finlandesa - cuidados de estética e bem-estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em finlandês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em finlandês a nível do utilizador elementar.

Conteúdos

- Funcionamento da língua finlandesa
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9165

Língua norueguesa - cuidados de estética e bem-estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em norueguês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em norueguês a nível do utilizador elementar.

Conteúdos

- Funcionamento da língua norueguesa
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9166

Língua sueca - cuidados de estética e bem-estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em sueco, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em sueco a nível do utilizador elementar.

Conteúdos

- Funcionamento da língua sueca
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9167

Língua chinesa - cuidados de estética e bem-estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em mandarim, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em mandarim a nível do utilizador elementar.

Conteúdos

- Funcionamento da língua chinesa
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

9168

Língua russa - cuidados de estética e bem estar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em russo, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em russo a nível do utilizador elementar.

Conteúdos

- Funcionamento da língua russo
 - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico dos cuidados de estética e bem-estar: identificação de cosméticos e do corpo humano, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção do cliente, execução dos diferentes tratamentos estéticos, aconselhamento de aplicação de cosméticos e despedida do cliente
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

Este referencial já não
se encontra em vigor

9820

Planeamento e gestão do orçamento familiar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Elaborar um orçamento familiar, identificando rendimentos e despesas e apurando o respetivo saldo.
- Avaliar os riscos e a incerteza no plano financeiro ou identificar fatores de incerteza no rendimento e na despesa.
- Distinguir entre objetivos de curto prazo e objetivos de longo prazo.
- Utilizar a conta de depósito à ordem e os meios de pagamento.
- Distinguir entre despesas fixas e variáveis e entre despesas necessárias e supérfluas.

Conteúdos

- Orçamento familiar
 - Fontes de rendimento: salário, pensão, subsídios, juros e dividendos, rendas
 - Deduções ao rendimento: impostos e contribuições para a segurança social
 - Distinção entre rendimento bruto e rendimento líquido
 - Tipos de despesas
 - Despesas fixas (e.g. renda de casa, escola dos filhos, pagamento de empréstimos)
 - Despesas variáveis prioritárias (e.g.: alimentação)
 - Despesas variáveis não prioritárias
 - A noção de saldo como relação entre os rendimentos e as despesas
- Planeamento do orçamento
 - Distinção entre objetivos de curto e de longo prazo
 - Cálculo das necessidades de poupança para a satisfação de objetivos no longo prazo
 - A poupança
- Fatores de incerteza
 - No rendimento (e.g. desemprego, divórcio, redução salarial, promoção)
 - Nas despesas (e.g. doença, acidente)
- Precaução
 - Constituição de um 'fundo de emergência' para fazer face a imprevistos
 - Importância dos seguros (e.g. acidentes, saúde)
- Conta de depósitos à ordem
 - Abertura da conta à ordem: elementos de identificação
 - Tipo de conta: individual, solidária e conjunta
 - Movimentação e saldo da conta: saldo disponível, saldo contabilístico e saldo autorizado
 - Formas de controlar os movimentos e o saldo da conta à ordem
 - Custos de manutenção da conta de depósitos à ordem
 - Descobertos autorizados em conta à ordem: vantagens e custos
- Meios de pagamento
 - Notas e moedas
 - Cheques: tipos de cheques (e.g. cruzados, não à ordem), endosso
 - Débitos diretos: domiciliação de pagamentos, cancelamento
 - Transferências interbancárias
 - Cartões de débito
 - Cartões de crédito

9821

Produtos financeiros básicos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Distinguir entre depósitos à ordem e depósitos a prazo.
- Caracterizar a diferença entre cartões de débito e de crédito.
- Caracterizar os principais tipos de empréstimos comercializados pelas instituições de crédito para clientes particulares.
- Caracterizar os principais tipos de seguros.
- Identificar os direitos e deveres do consumidor financeiro.
- Caracterizar diversos tipos de fraude.

Conteúdos

- Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
 - Remuneração e liquidez
 - Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
 - O fundo de garantia de depósito
- Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
- Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
 - Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
 - Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
 - Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
- Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
 - Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
 - Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multiriscos, tomador do seguro vs segurado, franquia, período de carência, princípio indemnizatório, resgate, estorno; e no âmbito do seguro automóvel: carta verde, declaração amigável, certificado de tarificação, indemnização direta ao segurado
- Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
 - Receção e execução de ordens
 - Registo e depósito de Valores Mobiliários
 - Consultoria para investimento
- Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
- Direitos e deveres do consumidor financeiro
 - Entidades reguladoras das instituições financeiras
 - Legislação de protecção dos consumidores de produtos e serviços financeiros
 - Direito a reclamar e formas de o fazer
 - Direito à informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato (e.g. Preçários, Fichas de Informação Normalizadas, minutas de contratos, cópias do contrato e extratos)
 - Dever de prestação de informação verdadeira e completa
- A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
- Precaução contra a fraude
 - Instituições autorizadas a exercer a atividade
 - Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas, utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
 - Protecção de dados pessoais e códigos
 - Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822

Poupança – conceitos básicos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida.
- Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiem a tomada de decisões financeiras.
- Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança.
- Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada.
- Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros.

Conteúdos

- Poupança
 - A importância da poupança no ciclo de vida: mais para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
 - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas sobre juros
 - Regime de juros simples e de juros compostos
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva
- Relação entre remuneração e o risco
 - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- Características de alguns produtos financeiros
 - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
 - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
 - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Ações
 - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
- Fundos de Investimento: conceito e noções básicas
- Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
- Fundos de pensões
 - Fundos de pensões vs. - Planos de pensões
 - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E
- Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823

Crédito e endividamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de dívida e de taxa de esforço.
- Avaliar os custos do crédito.
- Comparar propostas alternativas de crédito.
- Caracterizar os direitos e deveres associados ao recurso ao crédito.

Conteúdos

- Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
- Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
- Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
 - Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
 - Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
 - Seguros de vida e de proteção do crédito
- Reembolso do empréstimo
 - O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
 - Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
 - Carência e diferimento de capital
- Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
 - Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
 - O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
 - Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
- Elementos do empréstimo
 - Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
 - Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
 - Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
- Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
 - Principais características
 - Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
 - Amortização antecipada dos empréstimos
 - Livre revogação no crédito aos consumidores
- Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
- Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
 - Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
- Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
 - Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
 - Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
 - Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
 - Mapa de responsabilidades de crédito
- Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
- O papel do fiador e as responsabilidades assumidas
- Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
- Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
- O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824

Funcionamento do sistema financeiro

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira.
- Identificar as funções de um banco central.
- Identificar as funções do mercado de capitais.
- Identificar as funções dos seguros.
- Explicar o funcionamento do sistema financeiro.

Conteúdos

- O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
- O papel dos Bancos Centrais
 - O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
 - As funções da moeda
 - Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
 - Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
- As funções do mercado de capitais
 - O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
 - O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
 - Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
 - Noções de gestão de carteira
- As funções dos seguros
 - Indemnização de perdas
 - Prevenção de riscos
 - Formação de poupança
 - Garantia
- Tipo de instituições financeiras autorizadas (e.g. bancos, instituições financeiras de crédito, empresas de seguros, mediadores de seguros, sociedades gestoras de fundos de pensões, sociedades gestoras de fundos de investimento, sociedades financeiras de corretagem e sociedades corretoras)
- O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

Este referencial já não se encontra em vigor

9825

Poupança e suas aplicações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância de planejar a poupança
- Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
- Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
- Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

Conteúdos

- Poupança
 - A importância da poupança no ciclo de vida: meio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
 - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas de matemática financeira
 - Regime de juros simples e de juros compostos
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
 - Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
 - Rendimentos financeiros
- Relação entre remuneração e o risco
 - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
 - As tipologias de risco e a sua gestão
- Características de alguns produtos financeiros
 - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
 - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
 - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Ações
 - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
 - Fundos de Investimento
 - Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
 - Tipologias dos fundos de investimento: fundos especiais de investimento; fundos poupança reforma; fundos de fundos; fundos de obrigações; fundos poupança ações; fundos de tesouraria; fundos do mercado monetário; fundos mistos; fundos flexíveis
 - Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
 - Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
 - Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
 - Fundos de pensões
 - Fundos de pensões vs. Planos de pensões
 - Classificações dos fundos de pensões/planos de pensões: fechados vs. abertos; adesões coletivas (contributivas vs. não contributivas) vs. adesões individuais; de contribuição definida vs de benefício definido
 - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.
 - Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
 - Outros ativos: moeda, ouro, etc.
 - Produtos financeiros
 - Poupar de acordo com objetivos
 - Liquidez, rentabilidade e risco
 - Remuneração bruta vs. remuneração líquida
 - Medidas de avaliação de performance
 - O papel do *research*

5. Sugestão de Recursos Didáticos

- Anatomia/Fisiologia
 - JUNQUIRA, L. C., Carneiro, J. (1995). Histologia Básica (8ª Edição). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A..
 - NETTER, F. H. (2001). Atlas de Anatomia Humana (2ª Edição). Barcelona: Masson S.A..
 - SEELEY, R. R., Stephens, T., Tate, P. (2003). Anatomia Fisiologia. Loures: Lusodidacta.
 - BATES, Barbara e HOEKELMAN, Robert A. (1982), Propedêutica Médica. Rio de Janeiro: Ed. Interamericana
 - DI FIORE, Mariano (1980), Atlas de Histologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
 - JUNQUEIRA, L. C. e CARNEIRO, J. (1977), Noções Básicas de Citologia, Histologia e Embriologia. São Paulo: Livraria Nobel S.A.
 - LATARJET, A. e TESTUT, L. (1978), Tratado de Anatomia Humana. Barcelona: Salvat Editores (4 volumes)
 - JACOB, O. E TESTUT, L. (1979), Tratado de Anatomia Topográfica. Barcelona: Salvat Editores (2 volumes)
 - MUSCOLINO Joseph (2006) Cinesiologia, O Sistema Esquelético e a Função Muscular, Lusodidacta, Loures
- Dermocosmética
 - BARAN, Robert e David Becker (2000), Doenças da Unha. S. Paulo:Ed. Revinter
 - GAWKRODGER, David J. (1992), Dermatology. New York: Churchill Livingstone
 - HAM, Arthur W., (1977), Histologia, Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan SA
 - PEYREFITTE, Gérard e MARTINI, Marie-Claude e CHIVOT, Martine (1998), Cosmetologia, Biologia Geral e Biologia da Pele. São Paulo: Ed. Andrei.
- Cosmetologia
 - BARATA, E (2002) “Cosméticos – Arte e Ciência”, Lidel
 - ASANTI, E (2003) “Dicionário de Princípios Ativos em Cosmetologia”, Diversos
 - GOMES, Rosaline Kelly e GABRIEL, Kelly (2006), “Cosmetologia, descomplicando os princípios activos”, São Paulo: Livraria Médica Paulista Editora.
 - BARATA, E. “A Cosmetologia”, Editora Fim do Século, Lisboa
 - PEYREFITTE, Gérard e MARTINI, Marie-Claude e CHIVOT, Martine (1998), Cosmetologia, Biologia Geral e Biologia da Pele. São Paulo: Ed. Andrei.
- Química
 - HALPERN, M. (1997) “Bioquímica”, Lidel
- Reflexologia
 - BERNARD C. Kolster e Hanne Marquardt, (2007), Reflexoterapia, Manole, São Paulo
- Ayurvedica
 - CARDIM, Valter (2012) Massagem Ayurvedica, Ed. Dinalivro, Lisboa
 - JOHARI Harish (2007), Manual de Massagem Ayurvedica, Editora Ground, S. Paulo
- Shiatsu
 - GUIMARÃES, José de Castro; Shiatsu – O caminho do seu equilíbrio, Circulo de Leitores 2005
 - THOMPSON Gerry, Manual de Shiatsu, Editorial Estampa1997
 - ONODA Shigeru, Curso Básico de Shiatsu, Dinalivro 2005 Saúde, Higiene e Segurança
 - FREITAS, Luís Conceição Freitas, Manual de Segurança e Saúde no Trabalho, Edições Sílabo, Lisboa 2008;
 - SEAVER, Matt e O’Mahony, Gestão de sistemas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Monitor, Lisboa 2003;
- Atendimento e Relações Interpessoais
 - FACHADA, M. Odete (2010), Psicologia das Relações Interpessoais,Ed. Sílabo, Lisboa
- Massagem Corporal
 - CLAY, J. H., Pounds, D. M. (2003). Basic Clinical Massage Therapy: Integrating Anatomy and Treatment. Baltimore: Lippincott Williams Wilkins.
 - LASSAR, Paul (2001), Manual de Massagem Terapêutica. S. Paulo: Ed. Manole