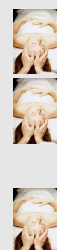




## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

**Código e Designação do Referencial de Formação**

815 . Cuidados de Beleza

815198 - Esteticista

**Nível de Qualificação do QNQ: 4**

**Nível de Qualificação do QEQ: 4**

**Modalidades de Educação e Formação**

Cursos Profissionais

**Total de pontos de crédito**

200,25

**Publicação e atualizações**

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

1ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 48 de 29 de dezembro de 2008 com entrada em vigor a 29 de março de 2009.

2ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 48 de 29 de dezembro de 2012 com entrada em vigor a 29 de março de 2013.

3ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 17 de 08 de maio de 2014 com entrada em vigor a 08 de maio de 2014.

4ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 45 de 08 de dezembro de 2015 com entrada em vigor a 08 de março de 2016.

5ª Atualização em 01 de setembro de 2016.

**Observações**

## 1. Perfil de Saída

### Descrição Geral

Executar os cuidados estéticos, tendo em conta as normas de ambiente, segurança e saúde, procedendo à identificação do estado da pele, das unhas e do pelo, bem como a tratamentos integrais ou parciais de rosto e/ou corpo utilizando, para o efeito, os processos manuais e mecânicos com recurso a equipamentos e produtos cosméticos adequados, em institutos de beleza e outros similares.

### 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 limpeza dos equipamentos, utensílios e espaços do serviço.
- Atender clientes e aconselhá-los sobre o tipo de cuidado estético a efetuar.
- Efetuar massagens de estética, utilizando processos manuais e equipamento elétrico, aplicando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados.
- Efetuar epilações com cera, colorações e descolorações de pêlos, utilizando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados.
- Proceder a cuidados estéticos das mãos, dos pés e das unhas, utilizando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados.
- Efetuar maquilhagens de rosto e de corpo, utilizando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados.
- Efetuar tratamentos estéticos do rosto, utilizando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados.
- Efetuar tratamentos estéticos do corpo, utilizando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados.
- 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.

### 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
<b>Total:</b>			<b>1000</b>

\* 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
<b>Total:</b>			<b>500</b>

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

## Formação Tecnológica

Código <sup>1</sup>		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
9136	5	Princípios de físico-química aplicados aos cuidados de beleza	50	4,50
3623	6	Dermocosmética	50	4,50
3638	7	Cosmetologia	50	4,50
9137	8	Anatomia do sistema veno-linfático	25	2,25
9138	9	Nutrição e dietética em cuidados de beleza	50	4,50
9139	10	Técnicas de gestão, marketing e vendas	50	4,50
9104	11	Técnicas de atendimento e receção de clientes	25	2,25
9103	12	Saúde e segurança - cuidados de beleza	25	2,25
3631	13	Elementos básicos de desenho - cosmetologia	50	4,50
9140	14	Técnicas de embelezamento de mãos e pés	50	4,50
9110	15	Técnicas de epilação e coloração do pêlo	50	4,50
3634	16	Técnicas de maquilhagem	50	4,50
9141	17	Técnicas de massagem facial	50	4,50
9142	18	Tratamentos faciais	50	4,50
3642	19	Massagem corporal	50	4,50
9143	20	Tratamentos corporais	50	4,50
9144	21	Eletrologia aplicada aos tratamentos corporais e faciais	25	2,25
3645	22	Tratamento de estética masculina	50	4,50
9145	23	Tratamentos estéticos em públicos diferenciados	25	2,25
9146	24	Língua inglesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
3629	25	Manutenção de equipamentos	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			1025	92,25

Para obter a qualificação de Esteticista, para além das UFCD pré-definidas, terão também de ser realizadas 200 horas da Bolsa de UFCD (175 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
9147	26	Técnicas de hidroterapia	50	4,50
9148	27	Marketing pessoal e marketing digital	25	2,25
9149	28	Noções de aromaterapia e fitoterapia	25	2,25
3564	29	Primeiros socorros	25	2,25
9150	30	Introdução às massagens orientais	25	2,25
5579	31	Bronzeamento artificial	50	4,50
9151	32	Maquilhagem semipermanente	50	4,50
9152	33	Técnicas de drenagem linfática manual	50	4,50
9153	34	Dinâmicas de operação de back office	25	2,25
9154	35	Reflexologia	50	4,50
9155	36	Noções de eletrólise	25	2,25
9116	37	Design de sobrancelhas	25	2,25
9156	38	Massagem californiana	25	2,25
9120	39	Massagem na cadeira	25	2,25
9157	40	Massagem no pré e pós cirúrgico	25	2,25
9158	41	Processo de cicatrização – cuidados específicos	25	2,25
9178	42	Ginástica estética corporal e facial	25	2,25
9179	43	Introdução à sofrologia nos cuidados de beleza	25	2,25
7852	44	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	45	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	46	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	47	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	48	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	49	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	50	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25

Código		Área B UFCD	Horas	Pontos de crédito
9159	51	Língua francesa - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
9160	52	Língua italiana - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
9161	53	Língua alemã - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9162	54	Língua espanhola - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9163	55	Língua holandesa - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
9164	56	Língua finlandesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9165	57	Língua norueguesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9166	58	Língua sueca - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9167	59	Língua chinesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9168	60	Língua russa - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b>			<b>1225</b>	<b>110,25</b>

<b>Formação em Contexto de Trabalho</b>	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

<sup>1</sup> 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	<b>Ética, deontologia nos cuidados de beleza</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caracterizar a evolução histórica das práticas de tratamentos de beleza.</li><li>• Reconhecer e aplicar as exigências éticas e deontológicas associadas à atividade profissional dos cuidados de beleza.</li></ul>	
<b>Conteúdos</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Importância do ornamento do corpo<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Utilização das propriedades colorantes de minerais e plantas</li><li>◦ Máscaras (origens, razões, proteção)</li></ul></li><li>• Épocas de avanços versus épocas de retrocessos nos cuidados de beleza</li><li>• Nascimento reconhecido da profissão<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Causas<ul style="list-style-type: none"><li>- Guerra de 1914/1918</li><li>- Guerra de 1939/1945</li><li>- Transformação dos costumes sociais</li><li>- Emancipação da mulher<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolvimento da indústria cosmética de cabeleireiro, de institutos de beleza</li><li>- Revistas femininas</li><li>- Aparecimento de escolas de estética da responsabilidade de marcas cosméticas</li><li>- Formação de associações e sindicatos profissionais</li><li>- Regulamento oficial</li><li>- Portugal, Portaria n.º 799/90</li><li>- Formação profissional oficial – Instituto de Emprego e Formação Profissional e escolas aprovadas homologadas</li><li>- Desregulamentação da profissão, Portaria n.º 92/2011</li><li>- Formação Profissional certificada</li></ul></li></ul></li></ul></li><li>• Ética e Deontologia<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Conceito de ética<ul style="list-style-type: none"><li>- Valores éticos</li><li>- Necessidade da ética enquanto garante da sociedade</li><li>- Ética e responsabilidade social e ambiental</li><li>- Ética profissional (aos níveis técnico, de vendas e da formação)</li></ul></li><li>◦ Ética vs Moral</li><li>◦ Dilemas éticos</li><li>◦ Deontologia<ul style="list-style-type: none"><li>- Códigos deontológicos<ul style="list-style-type: none"><li>- Conceito</li><li>- Finalidade</li></ul></li></ul></li></ul></li><li>• Deveres e conduta profissional ao nível técnico e de formação</li></ul>		

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 subsidio 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-cartilágneo.
- 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 nucleucito 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-cartilágneo
    - 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

9136

Princípios de físico-química aplicados aos cuidados de beleza

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da aplicação dos princípios da físico-química nos tratamentos estéticos.
- Identificar os conceitos de corrente elétrica e a sua aplicação nos tratamentos estéticos.
- Identificar os diferentes tipos de corrente e sua aplicação nos tratamentos estéticos.
- Aplicar os conceitos da física, e da química fisiológica aos cuidados de beleza.
- Identificar os efeitos da aplicação dos princípios da química fisiológica no organismo.

**Conteúdos**

- Biomoléculas e H<sub>2</sub>O
  - Introdução e lógica molecular dos organismos vivos
  - Biomolécula e células
  - Água
  - Proteínas e funções biológicas
  - Enzimas
  - Glúcidos
  - Lípidos
  - Ácidos nucleicos
  - Vitaminas e coenzimas (Hidrossolúveis e Lipossolúveis)
- Cadeia respiratória
  - Oxidação biológica
  - Ciclo do ácido cítrico

- Sistema Hormonal
  - Membranas
  - Hormonas e características dos sistemas hormonais
  - Ação das hormonas
- Introdução ao estudo da eletricidade
  - Noção de energia
  - Transformação de energia e forma de energia
  - Electroestática
  - Lei de Coulomb
- Corrente elétrica
  - Definição
  - Produção e características físicas dos diversos tipos
  - Noções de diferença de potencial
  - Resistência e intensidade
  - Lei de Ohm e Lei de Joule
- Corrente contínua e interrompida
  - Efeitos fisiológicos da aplicação da corrente galvânica e suas aplicações em esteticismo
  - Aplicação eletroquímica
  - Ionoforese (intoforese)
  - Característica dos impulsos
- Correntes alternas
  - Correntes de alta, média e baixa frequência
  - Correntes interferenciais
- Efeitos no organismo dos diferentes tipos de corrente; e contraindicações
- Corrente contínua (galvânica)
  - Definição
  - Efeitos fisiológicos no organismo
- Corrente interrompida (farádica)
  - Definições
  - Efeitos fisiológicos no organismo
- Corrente Alternas (alta frequência e interferenciais)
  - Definições
  - Efeitos fisiológicos no organismo
  - Campo elétrico e campo magnético da corrente alterna sinusoidal à corrente contínua
    - Funcionamento do condensador e sua importância na produção de corrente contínua
    - Díodo e tríodo
  - Corrente contínua e interrompida
    - Efeitos fisiológicos da aplicação da corrente galvânica e suas aplicações em esteticismo
    - Aplicação eletroquímica
    - Ionoforese (intoforese)
    - Características dos impulsos
  - Correntes alternas
    - Correntes de alta, média e baixa frequência
    - Correntes interferenciais
  - Efeitos no organismo dos diferentes tipos de corrente
    - Indicações e contraindicações
  - Ultra-sonodermia
    - Definição ultrassons
    - Classificação
    - Produção
    - Propriedades físicas do ultrassom
    - Propagação
    - Direcção
    - Absorção
  - Efeitos biológicos do ultrassom
    - Ação forética, fibroblástica, simpaticolítica, metabólica, térmica
    - Diatermia
    - Laser
    - Luz pulsada
    - Fundamentos teóricos da Fototerapia
    - Laser
      - O que é a Luz
      - Grandezas utilizadas
      - Caracterização da luz laser
      - Espectro eletromagnético
      - Tipos de lasers
      - Capacidade de penetração da luz na pele
      - Interação do laser nos tecidos
      - Laser - segurança
    - Luz pulsada
      - Definição
      - Filtros de corte
      - Diferenças Laser e Luz pulsada
      - Rádio frequência

- Constituintes do espectro electro magnético
  - Efeitos biológicos
  - Propriedades da Radio Frequência
  - Aplicações em estética
  - Monopolar
  - Bipolar
  - Tripolar
  - Associações
-

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 bronzeamento
  - 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	<b>Anatomia do sistema veno-linfático</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a constituição e funções do sistema veno-linfático.</li> <li>• Reconhecer a importância do sistema veno-linfático nos tratamentos estéticos.</li> <li>• Identificar as patologias associadas ao sistema linfático.</li> <li>• Reconhecer a importância do sistema veno-linfático nos tratamentos pré e pós cirúrgicos.</li> </ul>
--------------------	--

<b>Conteúdos</b>
------------------

- 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 (folicúlos)
    - As amígdalas
- Fisiopatologia
  - Análise
    - Edema devido ao aumento de líquido ph-PO-PV
    - Edema por falta de drenagem
    - Conclusões

9138	<b>Nutrição e dietética em cuidados de beleza</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciar as noções e princípios gerais de dietética.</li> <li>• Aplicar os princípios gerais da dietética no aconselhamento de regimes alimentares equilibrados.</li> <li>• Reconhecer a importância do sistema digestivo no equilíbrio metabólico.</li> <li>• Identificar os principais grupos de alimentos.</li> <li>• Reconhecer a importância do mercado dos suplementos alimentares e suas consequências nos cuidados de beleza.</li> </ul>
--------------------	---

<b>Conteúdos</b>
------------------

- 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
  - Outros nutrientes
  - Papel do intestino grosso
- Leis fundamentais da nutrição
- Roda dos alimentos (atual e anterior – diferenças)
  - Alimentos do grupo I
  - Alimentos do grupo II
  - Alimentos do grupo III
  - Alimentos do grupo IV
  - Alimentos do grupo V
  - Alimentos do grupo VI
- Estudo dos alimentos base
  - Hidratos de carbono, amidos ou amiláceos
  - Proteínas
  - 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
  - Necessidades diárias
  - Função
  - Má ingestão de água (insuficiente, demasia)
- Fibra alimentar
  - Necessidades diárias recomendadas para um adulto - função
  - Carências e excessos na ingestão de fibras alimentares – consequências
- Noções de equilíbrio e utilização dos nutrientes
  - Idade
  - Peso/Altura
  - Atividade física
  - Conselhos úteis
  - Erros alimentares
    - Relativamente às refeições
    - Relativamente aos alimentos escolhidos
    - Carência de nutrientes
    - Associações alimentares aconselhadas e desaconselhadas
- Regimes alimentares
  - 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
  - Publicidade enganosa
  - Nomes comerciais
  - Indicações confusas
  - Regulamentação (diretiva 202/46/CE e decreto lei 136/203/ de 28 Maio)
  - Suplementos dietéticos e produtos à base de plantas
  - Diferenciação
  - Mitos e realidades
  - Suplementos para emagrecer, principais exemplos
- Rotulagem
  - Diretiva comunitária
  - Diretivas nacionais (2008/100 de 28/10 – anexo 1)
  - Publicidade enganosa



- Rotulagem geral
  - Rotulagem nutricional
  - Valor diário de referencia
  - Aditivos alimentares
-

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

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, confidencialidade 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

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

3631

## Elementos básicos de desenho - cosmetologia

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar e aplicar técnicas de desenho técnico.
- Identificar e aplicar esquemas cromáticos à maquilhagem.
- Executar o traço/linha na maquilhagem.
- Identificar os formatos de rosto.

### Conteúdos

- Linear artístico - elementos básicos de desenho
  - A linha
    - Elaboração da linha
  - Descrição das formas
    - Contornos
  - Criação de texturas
    - Agrupamento das linhas
  - Criação de expressão
    - Dar vida ao desenho
  - Aplicação em desenhos de maquilhagem
    - Olhos
    - Sobrancelhas
    - Bocas
  - Mancha
  - Cor
  - Composição
  - Execução de desenhos
- Desenho da cabeça
  - Delineamento e acabamento das figuras
  - Desenho de cabeças
  - Avaliação do rasgo dos
    - Olhos
    - Sobrancelhas
    - Boca
  - Desenho dos tipos de contorno – morfologia do rosto
    - Oval (ovado)
    - Comprido
    - Retangular
    - Triangular
    - Hexagonal
  - Classificação pelos perfis
  - Tipos de pescoço e ombros
    - Relação entre traços, os rostos, a cabeça, o pescoço e os ombros
- Esboços para maquilhagem
  - Seleção do formato
  - Seleção na ação de materiais a trabalhar e os papeis de desenho e sobreposição
  - Seleção do motivo e composição
  - Relação, desenho, maquilhagem
  - Execução de desenho
  - Preenchimento de fichas de maquilhagem

9140

## Técnicas de embelezamento de mãos e pés

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a morfologia da mão e do pé.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas de embelezamento das mãos e dos pés.
- Identificar e aplicar técnicas de embelezamento da mão e do pé.
- Identificar e aplicar tratamentos estéticos em manicure e pédicure.

### Conteúdos

- Morfologia da mão e do pé
  - Introdução
  - Meio de identificação
  - Tipos de mão e de pé
  - Proporções da mão

- Deformações congénitas ou adquiridas
- Pele das mãos
- Dedos-proporções
- Unhas-formas, proporções, deformações
- 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
  - 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 de manicure
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Técnicas de manicure e pedicure
  - Higienização da pele da mão e do pé
  - Observação prática da estrutura do pé (planta, arcos, movimentos, repartição do peso do corpo, efeitos/deformações)
  - Desmaquilhagem das unhas
  - Corte das unhas
  - Limagem das unhas
  - Opção formato das unhas da mão
  - Banho de unhas
  - Massagem da cutícula
  - Aplicação de emoliente
  - Repelir cutículas
  - Limpeza da unha e bordo livre
  - Escovagem de unhas
  - Polimento
  - Aplicação de verniz
  - Secagem do verniz
- Massagem/Manobras
  - Massagem em manicure e pedicure
    - Benefício das manobras de massagem que se executam na mão, pé, dedos e antebraço
  - Indicações/Contra indicações
  - Manobras de massagem que se executam
    - Na mão
    - No pé
    - Nos dedos
    - No antebraço
    - Efeito particular de cada manobra
- Tratamentos estéticos em manicure e em pedicure
  - Esfoliação
    - Indicação
    - Contra indicação
    - Tipos de esfoliação
  - Envolvimentos
    - Envolvimentos térmicos (híper e hipo)
    - Lamas
    - Algas
    - Plantas
    - Parafinas
  - Máscaras
    - Depurativas
    - Hidratantes
  - Tratamentos com correntes elétricas
    - Alta Frequência
    - Rádio Frequência
    - Fotorejuvenescimento
    - Corrente unidirecional
  - Manilúvios

9110

**Técnicas de epilação e coloração do pêlo**

**Carga horária**  
50 horas

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à epilação e à aplicação das técnicas de coloração e descoloração do pelo.

## Objetivo(s)

- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar contra indicações da epilação.
- Identificar e aplicar técnicas de epilação em zonas de rosto, corpo, pernas e braços.
- Identificar e aplicar técnicas de descoloração e de coloração do rosto.

## 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 de epilação
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Contra indicações da epilação
  - Ceras epilatórias (BT – Baixa Temperatura e MT – Média Temperatura)
  - Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
  - Produto alergénico
  - Reação pessoal, máculas/erupção por contacto
  - Fragilidade capilar
  - Estado de saúde da pele
- Epilação de zonas do rosto
  - Buço
    - Preparação da pele
    - Técnicas de epilação
    - Procedimentos cosméticos
  - Face
    - Preparação da pele
    - Técnicas específicas
    - Procedimento cosmético
    - Atuação final
  - Sobrancelhas
    - Técnicas específicas
    - Indicações e contra Indicações
  - Pescoço (nuca)
    - Preparação da pele
    - Técnicas específicas
    - Procedimento cosmético
  - Normas de preenchimento de fichas
- Epilação de zonas de corpo, pernas e braços
  - Coxa - Nádegas
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Virilha
    - Preparação da pele
    - Escolha da cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Perna e pé
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Axilas
    - Preparação da pele
    - Escolha da cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Braços
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Normas de preenchimento de fichas

- Técnicas de descoloração e coloração do rosto
    - Indicações
    - Idade
    - Cor do pelo
    - Outros
    - Contra indicações
    - Predisposição e máculas, alergias
    - Sensibilidade cutânea
    - Pelos das zonas a trabalhar
      - Sobrancelhas
      - Pernas
      - Buço
      - Face
      - Pescoço
      - Braços
      - Pernas e pé
      - Rosto
      - Abdómen
    - Descoloração
      - Procedimentos de preparação do cosmético
      - Técnicas de execução da descoloração
      - Procedimentos de finalização da descoloração
      - Reequilíbrio da pele
    - Coloração
      - Procedimentos de preparação da pele a tratar
      - Procedimentos de preparação do cosmético atuante
      - Técnicas de aplicação do produto
      - Procedimentos de finalização da coloração
      - Reequilíbrio da pele
  - Contra indicações da epilação
    - Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
    - Produto alergénico
    - Reação pessoal, máculas/erupção por contacto
    - Fragilidade capilar
    - Estado de saúde da pele
-



3634

## Técnicas de maquilhagem

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificação do conceito de maquilhagem.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas de maquilhagem.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar técnicas de maquilhagem.
- Identificar e aplicar diferentes tipos de maquilhagem.

### Conteúdos

- Introdução à maquilhagem
  - Historial
  - Definição de
    - Maquilhagem
    - Esteticista-visagista
    - Maquilhador
  - Glossário
  - Conceito de maquilhar
- 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
- Identificação do rosto do cliente
  - Canones da cabeça humana
  - Rosto
    - Formato
    - Elementos internos
    - Morfopsiologia
      - Das formas do rosto
      - De cada elemento
- Estrutura da Maquilhagem
  - Harmonia do fundo
  - Harmonia do volume
  - Valorização das sobrancelhas
  - Valorização dos lábios
  - Uniformização das correções
  - Maquilhagem Nude
- Correções
  - Correções segundo a aplicação da base de cor
  - Correções do
    - Pescoço
    - Fronte
    - Mento
  - Maquilhagem das sobrancelhas
  - Maquilhagem dos olhos
  - Maquilhagem do nariz
  - Maquilhagem dos lábios
- Tipos de maquilhagem
  - Maquilhagem segundo a tendência da moda
    - Época Outono-Inverno
    - Época Primavera-Verão
  - Maquilhagem segundo a idade
    - 15 a 18 anos
    - 20 a 30 anos
    - 30 a 45 anos
    - 45 a 65 anos
  - Maquilhagem segundo uso de óculos
  - Circunstância
    - Cocktail
    - Noite
    - Casamento
    - Fantasia

9141	<b>Técnicas de massagem facial</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
------	------------------------------------	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas e manobras faciais.</li> <li>• Aplicar o protocolo de instalação do cliente.</li> <li>• Identificar e aplicar técnicas e manobras faciais.</li> </ul>
--------------------	--

#### 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 de rosto
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Manobras de massagem facial
  - Afloramento
    - Suave, apoiado, mais apoiado
    - Turbilhão
    - Pressão
    - Fricções
  - Amassamentos
    - Longitudinal
    - Dorsal digital
  - Pinçamentos
    - *Jacquet*
    - *Watterwald*
    - Expressão
  - Percussões
    - Apontadas
    - Planas
    - Tamborilar
  - Vibrações
    - Plana
    - Apontada
- Preparação da pele do rosto
  - Seleção do produto cosmético
  - Desmaquilhagem/Limpeza da pele
  - Cuidados das sobrancelhas
- Técnicas de massagem facial
  - Indicações
  - Contra indicações
  - Manobras faciais
    - Definição
    - Feitos
    - Sequência
    - Sincronização
    - Recomendações
    - Tempos
    - Casos
  - Métodos de utilização das manobras:
    - Músculos, sistema nervoso, circulação, linfa, idade, comportamento, estado da pele
  - Massagens complementares:
    - Utilização de raios infra vermelhos
    - Utilização de alta frequência (método indireto)
    - Utilização de ventosas (manuais e mecânicas)
    - Utilização de vibradores

9142	<b>Tratamentos faciais</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
------	----------------------------	----------------------------------

## Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à execução dos tipos de tratamento de pele do rosto.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e executar diferentes tipos de tratamento de pele do rosto.

## Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
    - 1.3 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 de rosto
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Procedimentos do tratamento básico da pele
  - Esfoliação superficial da epiderme ou desincrustação
  - Vaporização/pulverização
  - Massagem facial com produto adequado
  - Aplicação da máscara
  - Retirar máscara
  - Pulverização fria
  - Aplicação do cosmético de base
- Limpeza profunda da superfície cutânea do rosto
  - Desincrustação
    - Esfoliação
    - Indicação e contra-indicações
    - Desincrustação galvânica
    - Equilíbrio da epiderme
  - Esfoliação
    - Técnicas de aplicação do cosmético
    - Tempo de ação e controlo, eliminação por fricção ou escovagem
    - Especificações laboratoriais do produto
    - Equilíbrio da pele
- Hidratação da pele do rosto
  - Fatores de desidratação
  - Recomendações para equilibrar o nível hídrico da pele
  - Procedimento básico
- Tratamento em pele do rosto desvitalizada
  - Características da pele
  - Procedimentos
    - Desmaquilhagem e limpeza da pele
    - Pulverização tépida
    - Esfoliação
    - Pulverização tépida
    - Aplicação de cosmético, produto revitalizante em manobras adequadas
    - Máscara adequada
    - Retirar máscara
    - Pulverização fria
    - Aplicação de creme finalizante
  - Recomendações
- Tratamento de rugas do rosto e pescoço
  - Procedimentos
    - Desmaquilhagem e limpeza da pele
    - Pulverização tépida
    - Micromassagem
    - Iontoforese de produtos adequados
    - Eflúvios com alta frequência
    - Colocação de máscara de produto ativo
    - Pulverização fria
    - Aplicação de creme de base finalizante
  - Recomendações
- Limpeza de pele com acne juvenil
  - Procedimentos
    - Desmaquilhagem e limpeza de pele
    - Pulverização tépida enriquecida com cosmético adequado
    - Aspiração/Extração suave dos comedones
    - Aplicação de alta frequência

- Máscara
- Pulverização fria
- Aplicação de creme de base finalizante
- o Recomendações

3642	Massagem corporal	<b>Carga horária</b> 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
  - o Origem
  - o Classificação - geral, parcial, local
  - o 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
  - Percussões
    - Efeitos
  - Vibrações
    - Efeitos
  - Massagem – sedante ou relaxante
    - Manobras sensitiva-gestáltica
    - Sequência massagem
    - Californiana
  - Massagem – anti-celulítica
    - 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
    - Manobras de arrastamento e de encaminhamento
    - Pressodrenagem
    - Indicações
    - Contraindicações
-

9143

Tratamentos corporais

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos corporais.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar tratamentos corporais.

**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
- Tratamentos corporais - ações complementares de massagem
  - Peeling de corpo
    - Mecânico
    - Enzimático
    - Químico
  - Envolvimentos Térmicos (híper e hipo)
    - Algas
    - Minerais
    - Parafinas
    - Cremes redutores
    - Lamas marinhas
    - Lamas vulcânicas
  - Enfaixamentos
    - Criogenicos
    - Sudativos
- Tratamentos corporais
  - Tratamento da celulite
  - Tratamento da obesidade
  - Tratamento de estrias
  - Tratamentos de hidratação
  - Tratamentos de pele desvitalizada
  - Tratamentos de esfoliação
  - Tratamentos pré-solares
  - Bronzeamento cosmético
  - Tratamentos pós-solares
- Embelezamento do seio
  - Flacidez
  - Manutenção
  - Atrofia
  - Hipertrofia

9144

Eletrologia aplicada aos tratamentos corporais e faciais

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir o conceito de eletrologia.
- Reconhecer a importância da utilização da eletrologia nos tratamentos estéticos.
- Reconhecer a utilização de tecnologias nos tratamentos estéticos.
- Caracterizar os aparelhos e utensílios utilizados nos tratamentos de estética.

**Conteúdos**

- Aparatologia nos tratamentos corporais e faciais
- Aparelhos mais utilizados em estética
- Vaporizadores (com ou sem ozono)
  - Pulverizadores
  - Nebulizadores
  - Mascaras térmicas
  - Aspiradores – ação mecânica por vácuo
  - Alta frequência (ação direta e indireta)
  - Galvânicas
    - Desincrustação
    - Iontoforese
    - Galvanoterapia ou galvanização
  - Eletro estimulação
  - Ultra sons
  - Termosudação
- Outros aparelhos utilizados em estética
  - Ultra sons cavitacionais
  - Radio frequência
  - Endermoterapia
  - Pressoterapia
  - Laser e luz intensa pulsada
  - Aparatologia inovadora

3645

## Tratamento de estética masculina

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos estéticos do rosto, do couro cabeludo e corporais ao público masculino.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar diversos tratamentos estéticos do rosto e do couro cabeludo ao público masculino.
- Identificar e aplicar diversos tratamentos estéticos corporais ao público masculino.

### 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
- Tratamentos mais solicitadas e função da esteticista
  - Massagem manual facial e corporal
  - Pressão adequada
  - Respeito pelas características pilosas
  - Tratamentos pré e pós solares
  - Bronzeamento cosmético
  - Epilação de longa duração
  - Maquilhagem
- Tratamentos estéticos do rosto do homem
  - Pele normal
  - Pele seca
  - Pele gordurosa e espessa
  - Pele envelhecida (rugas máculas, distendimento, outros)
  - Pele baça terrosa, perturbada
  - Pele acneica
- Tratamentos do couro cabeludo do homem
  - Avaliação do couro cabeludo
    - Exame de maleabilidade
    - Exame da cor do couro cabeludo
    - Exame do estado, gorduroso ou seco
  - Tratamentos que se executam segundo a indicação do dermatologista
  - Calvície masculina
    - Aguda
    - Crónica
- Tratamentos estéticos corporais para homens
  - Massagem manual
    - Corpo
    - Orientações específicas
    - Indicações e contra-indicações
  - Tratamento de pés e mãos
  - Técnicas complementares
    - Sauna – (seguida de massagens) para eliminação de toxinas
      - Indicações e contra-indicações
    - Hamman – sudação árabe (sudação impregnada de vapor de essências)
      - Indicações e contra indicações
    - Banhos
    - Envolvimentos – térmicos e hipotérmicos
    - Aparatologia adequada

9145

## Tratamentos estéticos em públicos diferenciados

**Carga horária**  
25 horas

- Aplicar o protocolo de instalação ao cliente idoso, com necessidades especiais e à grávida.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos estéticos do rosto, e do



## Objetivo(s)

corpo ao idoso, às pessoas com necessidades especiais e às grávidas.

- Identificar o comportamento físico e psíquico do idoso, da pessoa com deficiência e da grávida.
- Identificar e aplicar tratamentos de estética de rosto e corpo ao idoso.
- Identificar e aplicar os tratamentos de estética do rosto e do corpo às necessidades da grávida e das pessoas com necessidades especiais.

## 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
- Especificidades a considerar na ficha técnica
  - Identificação da diferença e sua localização
    - Dados pessoais
    - Nutrição
    - Medicamentos
    - Próteses
    - Digestivo
    - Génito urinário
    - Circulatório
    - Locomotor
    - Respiratório
    - Sentidos
    - Higiene
    - Aconselhamento
- Tratamentos de rosto do idoso e da pessoa com necessidades especiais
  - Tipos de tratamentos
    - Ação motivante
    - Ação regeneradora
    - Ação relaxante
    - Ação embelezadora (maquilhagem tradicional e/ou camuflante)
  - Massagens
    - Sedantes ou relaxantes
    - Revitalizantes ou tonificantes
  - Aplicação de correntes elétricas
  - Aplicação de cosméticos
- Tratamentos de corpo do idoso e da pessoa com necessidades especiais
  - Tipologia de tratamentos
    - Massagem relaxante
    - Massagem estimulante
    - Massagem adelgaçante e modeladora
    - Massagem tonificante
    - Peeling estético de corpo
    - Envolvimentos vários
    - Exercícios físicos
    - Aplicação de correntes elétricas
- Tratamentos de pés e mãos do idoso e da pessoa com necessidades especiais
  - Massagens
    - Manual
    - Mecânica
  - Envolvimentos
    - Parafinas
    - Lamas
- Instalação segundo o tempo da gestante
  - Indicações e contra indicações nos tratamentos de
    - Rosto
    - Seios
    - Corpo
    - Pernas
    - Pés
    - Mãos
- Estética corporal e a maternidade

- Distúrbios da gravidez
- Estrias
  - Formação
  - Prevenção
- Pernas pesadas
  - Varizes
  - Edemas
- Seio
  - Hidratação e prevenção de estrias
- Tratamento do rosto da grávida
  - Tratamento básico da pele
- Tratamento do pé da grávida
  - Pele
  - Unhas- embelezamento
  - Pés cansados
- Tratamento das mãos da grávida
  - Embelezamento e bem-estar das mãos
  - Embelezamento das unhas
- Tratamentos pré- parto
  - Massagem dos membros inferiores,
  - Pressoterapia (seguindo indicação médica)
  - Massagem de relaxamento dorsal
  - Epilação circunstancial
- Tratamentos – pós-parto
  - Bandagem específica do seio
  - Remodelação de silhueta
  - Hidratação e tonificação do rosto
  - Tratamento das manchas pigmentares

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

3629

## Manutenção de equipamentos

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as características do equipamento em cabina.
- Identificar e aplicar as técnicas de armazenamento e movimento de material.
- Identificar e aplicar as técnicas de higienização dos equipamentos e utensílios.

### Conteúdos

- Equipamento em gabinetes de estética
  - Caracterização de
    - Cosméticos
    - Aparelhos e seus acessórios
    - Utensílios
    - Material descartável
    - Roupas adequadas às várias funções
    - Materiais de higiene
  - Funções dos equipamentos
- Espaço do gabinete
  - Identificação dos espaços necessários ao trabalho de esteticismo
    - Local
    - Espaço
    - Arejamento
    - Luminosidade
    - Iluminação
    - Higiene
    - Ambiente
    - Qualidade
- Técnicas de armazenamento e movimento de material
  - Técnicas de armazenamento
    - Material em utilização
    - Material em stock
    - Material para renovação
    - Material rejeitável
  - Técnicas de higienização
    - Mobiliário
    - Aparelhos e seus acessórios
    - Roupas
    - Utensílios
  - Vitrinas
    - Formas e tipologias expositivas

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
-

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

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

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

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
  - 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
  - Visão holística do indivíduo
  - 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
  - Indicações e contraindicações

5579

## Bronzeamento artificial

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os diferentes tipos de Radiação Ultra Violeta, efeitos benéficos e adversos e consequências no organismo.
- Identificar os grupos de risco ou interditos bem como outras condições limitadoras da exposição à RUV.
- Determinar o protocolo de bronzeamento mais adequado para o cliente, tendo em conta o seu fototipo de pele.
- Reproduzir e aplicar os parâmetros dos equipamentos de acordo com as especificações técnicas e ficha ou esquema de bronzeamento do cliente, respeitando os espectros de radiação e os diferentes tipos de intensidade luminosa a aplicar segundo a legislação vigente.
- Garantir as condições de segurança, higiene e saúde, de acordo com o protocolo pré-definido.
- Reconhecer e aplicar os principais mecanismos de prevenção primária e secundária de forma a precaver ou atuar em situações de emergência.

### Conteúdos

- Introdução à temática do bronzeamento artificial: Contextualização. Os aspetos psico-sociológicos da exposição à RUV
  - Perspectiva histórica das tendências de bronzeamento



- Aspectos culturais/moda
- Aspectos psicológicos. Percepção de benefícios
- A exposição à radiação UV como comportamento aditivo
- Dados sobre o cancro de pele e bronzamento artificial
- Aspectos económicos
- Tendências de mercado
- A Anatomia da pele e os fototipos cutâneos
  - Anatomia e fisiologia da pele
  - Cor da pele. Fisiopatologia da melanogénese. Pigmentação melânica constitucional e facultativa
  - Fototipos. Limitações da classificação em fototipos.
  - Mecanismos biológicos de defesa à radiação UV. Fotoprotecção natural (melanina, camada córnea, pilosidade –couro cabeludo, carotenóides, sistemas de eliminação de radicais livres, mecanismos de reparação do ADN)
  - Anatomia do olho humano
- As radiações UV
  - Radiação eletromagnética. Conceitos
  - Caracterização da radiação ultravioleta
  - O índice UV
  - Dosimetria da radiação UV: limitações
  - Factores que influenciam os níveis de RUV solar (latitude, ângulo solar, efeitos sazonais, cobertura de nuvens
  - Ozono, dispersão atmosférica, ambiente físico, altitude).
- Os efeitos biológicos da RUV
  - Efeitos benéficos da RUV
    - Sensação de bem-estar
    - Síntese de Vitamina D3
    - Utilização terapêutica da radiação UV (apenas em unidades de saúde e sob supervisão médica)
  - Efeitos Adversos da RUV
    - Foto-envelhecimento
    - Fotodermatoses
    - Cancro de pele
    - Fotossensibilidade (Dermatoses fotossensíveis / fotogravadas, fotossensibilidade exógena, fotoalergia e fototoxicidade)
    - Efeitos oculares
    - Efeitos sobre o sistema imunitário
    - Grupos de risco
- O cancro de pele
  - Epidemiologia do cancro de pele
  - Os principais tipos de cancro de pele. Clínica e prognóstico
  - Prevenção primária. Fotoprotecção / fotoeducação
  - Papel na prevenção secundária
- Os aparelhos de bronzamento artificial: características e manipulação
  - Tipos e características dos equipamentos
  - Número e disposição de lâmpadas
  - Espectro de irradiação. Limitações legais
  - Intensidade luminosa. Limitações legais
  - Manipulação dos equipamentos de acordo com as indicações do fabricante
  - Manutenção / substituição dos tubos UV
- A operação dos aparelhos de bronzamento artificial: procedimentos de segurança
  - Identificação e análise crítica das indicações do fabricante
  - Determinação de protocolos. Frequência e tempos de exposição
  - Identificação de grupos interditos ou de risco
  - Identificação de outras condições potencialmente limitadoras da exposição
  - Equipamento de protecção
  - Precauções especiais em caso de aparelhos *self-service*
  - Procedimentos de sanitização do equipamento
  - Procedimentos em situações de emergência
- Os aspetos regulamentares da prestação de serviço de bronzamento artificial
  - A obrigação de permanência
  - O consentimento informado: declaração de consentimento. Validade
  - A ficha pessoal. Preenchimento e informações a prestar ao cliente. Arquivo
  - A segurança no trabalho
  - As proibições
  - A limitação de publicidade
  - O material de exposição / disponibilização para consulta:
    - Letreiros informativos
    - Ficha de manutenção periódica
    - Rotulagem dos aparelhos / advertências
    - Diplomas do pessoal técnico
  - A legislação vigente que regula a actividade
  - A defesa dos direitos dos consumidores
  - A responsabilidade civil

9151

Maquilhagem semipermanente

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à epilação e à aplicação das técnicas da maquilhagem semipermanente.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar os utensílios e produtos a usar na maquilhagem semipermanente.
- Identificar e aplicar as técnicas de maquilhagem para embelezar.
- Identificar e aplicar as técnicas corretoras e de camuflagem.

### Conteúdos

- Embelezamento e reparação
  - Limites éticos no domínio da maquilhagem semipermanente
- Histologia cutânea – anatomia da boca, pálpebras e sobrancelhas
- Higiene e regras de segurança
  - Bactérias, vírus e agentes infecciosos
  - Síndromas de imunodeficiência
  - Precauções, contraindicações e possíveis reações
- Noções de química
  - Pigmentos
  - Pigmentos orgânicos e inorgânicos
  - Evolução do pigmento – constituintes
- 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
- Morfofisiologia do rosto
  - Assimetrias
- Colometria
  - Cores primárias
  - Cores intermedias
  - Cores secundárias
- Aparelhos
  - Diferentes tipos
    - Demografo manual
    - Demografo vibrante
    - Demografo rotativo
- Sobrancelhas
  - Observação das assimetrias
  - Introdução às diferentes concepções das técnicas de sobrancelha
  - Estrutura da sobrancelha
    - Ponto interno e externo
    - A altura
    - Espaço entre pálpebra e sobrancelha
    - Espaço entre sobrancelhas
    - Escolha das cores e das agulhas
    - Tratamento de preenchimento e de alongamento (técnica forçada ou ponteada)
- Lábios
  - Coração do lábio, contorno e volume
  - Equilíbrio entre lábio superior e inferior
  - Distância do queixo à boca e do nariz à boca
  - Reconstrução labial
  - Seleção das cores e das agulhas
- Contorno dos olhos (Eye Liner)
  - Densificação das pestanas
  - Delinear o olho
- Técnicas corretoras e de camuflagem
  - Sinais
  - Sardas
  - Camuflagem de alopecia ou rareamento dos cabelos
  - Correção das auréolas mamárias

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

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

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

9155

## Noções de eletrólise

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a anatomia e fisiologia do pêlo.
- Identificar as características da corrente galvânica.
- Reconhecer as diferenças entre eletrocoagulação, eletrólise, termólise e o método combinado "Blend".
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar as técnicas de epilação de longa duração.

### Conteúdos

- Anatomia e patologia da pele e do pêlo
- Tipos de pêlos
  - Foto tipos
  - Pêlos grisalhos
  - Ciclos de vida do pêlo
    - Fase anágena
    - Fase catágena
    - Fase telógena
  - Alterações do sistema piloso
- A corrente galvânica
  - Características
  - 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
- As diferentes técnicas:
  - Eletrocoagulação
  - Eletrolise
  - Termólise
  - Método Blend
- Técnicas de epilação de longa duração
  - Cuidados e recomendações
  - Procedimentos de epilação elétrica
  - Cuidados pós – epilação

9116

Design de sobrancelhas

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho ao design de sobrancelhas.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer a importância das sobrancelhas na imagem pessoal.
- Diferenciar e classificar os tipos de sobrancelhas.
- Identificar e aplicar as diferentes técnicas de valorização de sobrancelhas.

**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
- Perfil psicológico inerente aos diferentes tipos de sobrancelhas
- Tipos de sobrancelhas
  - Ascendentes
  - Arredondadas
  - Caídas
  - Curva exterior muito ampla
  - Descendentes
  - Espessas
  - Harmoniosas
  - Horizontais
- Métodos de epilação de sobrancelhas
  - Pinça
  - Cera
  - Eletrólise
  - Linha
- Técnicas que valorizam as sobrancelhas
  - Lápis
  - Sombras
  - Correções pela maquilhagem semi-permanente “ micropigmentação”
  - Pintura de sobrancelhas
  - Pintura com henna
- Formatos de sobrancelhas
  - Fina
  - Grossa
  - Arredondada
  - Arqueada
  - Angulosa
  - Retilínea
  - Combinadas
- Formatos de pinças
  - Quadrada
  - Diagonal
  - Bicuda
- Procedimento para modelar e epilar as sobrancelhas
  - Higienização
  - Dessensibilização
  - Marcações
  - Epilação
  - Reequilíbrio da pele
- Cuidados e situações específicas

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 *crowl*
  - 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



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

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

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
    - Quelóide 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

9178

## Ginástica estética corporal e facial

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho às massagens e aos exercícios.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar os elétrodos para estimulação muscular passiva.
- Aplicar exercícios isotónicos e resistidos.
- Orientar clientes nos exercícios a efetuar na plataforma vibratória.
- Interagir com *personal trainer*, os professores de ginástica e com os ginásios.

### Conteúdos

- Conceitos básicos
- 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
  - As mãos e os utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Inspiração e expiração- consciência corporal
- Coordenação motora
- Consumo Kcal/kg de peso/hora
- Consumo de O<sub>2</sub>/Kg de peso/minuto.
- Exercícios isotónicos e isométricos
  - Ginástica resistida
- Fortalecimento dos músculos
- Exercícios adelgaçantes
- Exercícios faciais para atenuar rugas e flacidez da pele
- Indicações e contra indicações da ginástica estética corporal e facial

9179

## Introdução à sofrologia nos cuidados de beleza

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação de técnicas de relaxamento, de gestão do stress e de desenvolvimento pessoal.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar as técnicas de relaxamento e estimulação positiva.
- Identificar e aplicar técnicas de desenvolvimento pessoal.
- Identificar e aplicar técnicas de gestão do stress.

### 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
  - As mãos e os utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Mente e corpo como um todo
- Técnicas específicas da respiração
  - Respiração diafragmática
  - Respiração abdominal deitada
  - Respiração abdominal quadrada
  - Expiração alongada
  - Alternar as narinas
- Estímulo da autoestima e da autoconfiança
  - Motivação pessoal, como reforço da autoestima
  - Autoconhecimento como reforço de autoconfiança
  - Crítica destrutiva e construtiva no processo de autoestima
  - Estímulo do pensamento positivo
- Pensamento positivo enquanto elemento diferenciador
- Métodos e exercícios para estimular o pensamento positivo
- Controlo da ansiedade
  - Reconhecimento das causas da ansiedade
  - Métodos de controlo de ansiedade
- Gestão do stress
  - Causas e consequências
  - Identificação da sua personalidade e a forma como o stress o/a afeta
  - Estratégia para enfrentar o stress

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/oportunidades 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
    - Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
  - Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
    - 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
    - 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
    - Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
      - Por setor de atividade/mercado
      - Por negócio
    - 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
    - Definição sumária do negócio
    - Descrição sumária das atividades
    - Target a atingir
  - Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
    - Meios e recursos de apoio à criação de negócios
    - Serviços e apoios públicos – programas e medidas
    - Banca, apoios privados e capitais próprios
    - Parcerias
  - Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
    - Análise do negócio a criar e sua validação prévia
    - Análise crítica do mercado
      - Estudos de mercado
      - Segmentação de mercado
    - Análise crítica do negócio e/ou produto
      - Vantagens e desvantagens
      - Mercado e concorrência
      - Potencial de desenvolvimento
      - Instalação de arranque
    - Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
  - Tipos de negócio
    - Natureza e constituição jurídica do negócio
      - Atividade liberal
      - Empresário em nome individual
      - Sociedade por quotas
  - Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
    - Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
    - 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 projeto
- 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

## 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