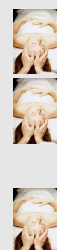




REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

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

Educação e Formação de Adultos
Formação Modular

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 maquiagens 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.

2. Organização do Referencial de Formação

2.1. Condição de acesso: 9º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Cidadania e Profissionalidade	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	...	UFCD opcional	50
	...	UFCD opcional	50
Total			550

NOTA: as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

Área de Carácter Transversal
PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA
85 h

Formação Tecnológica²

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

2.2. Condição de acesso: 10º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Sociedade, Tecnologia e	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50

Ciência

Cultura, Língua e Comunicação

CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
...	UFCD opcional	50
...	UFCD opcional	50
Total		200

NOTA: as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

Área de Carácter Transversal PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA 70 h

Formação Tecnológica

Corresponde à totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3. À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma actividade profissional numa área afim.

2.3 Condição de acesso: 11º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
Total			100

Área de Carácter Transversal PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA 65 h

Formação Tecnológica⁴

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

3. Referencial de Formação Global

Educação e Formação de Adultos (EFA)

Formação de Base

Áreas de Competências-Chave	Código	UFCD	Horas
Cidadania e Profissionalidade	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_2	Processos sociais de mudança	50
	CP_3	Reflexão e crítica	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
	CP_6	Tolerância e mediação	50
	CP_7	Processos e técnicas de negociação	50
	CP_8	Construção de projetos pessoais e sociais	50
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_1	Equipamentos - princípios de funcionamento	50
	STC_2	Sistemas ambientais	50
	STC_3	Saúde - comportamentos e instituições	50
	STC_4	Relações económicas	50
	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_1	Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais	50
	CLC_2	Culturas ambientais	50
	CLC_3	Saúde - língua e comunicação	50
	CLC_4	Comunicação nas organizações	50
	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	CLC_LEI_1	Língua estrangeira - iniciação - inglês	50
	CLC_LEI_2	Língua estrangeira - iniciação - francês	50

CLC_LEI_3	Língua estrangeira - iniciação - alemão	50
CLC_LEI_4	Língua estrangeira - iniciação - espanhol	50
CLC_LEI_5	Língua estrangeira - iniciação - italiano	50
CLC_LEC_1	Língua estrangeira - continuação - inglês	50
CLC_LEC_2	Língua estrangeira - continuação - francês	50
CLC_LEC_3	Língua estrangeira - continuação - alemão	50
CLC_LEC_4	Língua estrangeira - continuação - espanhol	50
CLC_LEC_5	Língua estrangeira - continuação - italiano	50

Área de Carácter Transversal
PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA
10 - 85 h

Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 70,00

Formação Tecnológica

Código ^s		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
Total da carga horária e de pontos de crédito:			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
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica			1225	110,25

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

À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 20,00 pontos de crédito, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

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

4.1. Formação de Base

CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none">• Reconhece as responsabilidades inerentes à liberdade pessoal em democracia.• Assume direitos e deveres laborais enquanto cidadão ativo.• Identifica os direitos fundamentais de um cidadão num estado democrático contemporâneo.• Participa consciente e sustentadamente na comunidade global.	
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none">• Compromisso Cidadão/Estado<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i><ul style="list-style-type: none">- Conceito de liberdade pessoal em democracia- Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão- Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo- Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto- Papel da sociedade civil na Democracia<ul style="list-style-type: none">- Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia- Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras- Construção social e cultural de novas práticas de cidadania• Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i><ul style="list-style-type: none">- Mecanismos reguladores dos direitos laborais<ul style="list-style-type: none">- O Código do Trabalho- Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais- Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais• Compromisso Cidadão/Estado<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i><ul style="list-style-type: none">- Conceito de liberdade pessoal em democracia- Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão- Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo- Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto- Papel da sociedade civil na Democracia<ul style="list-style-type: none">- Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia- Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras- Construção social e cultural de novas práticas de cidadania• Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i><ul style="list-style-type: none">- Mecanismos reguladores dos direitos laborais<ul style="list-style-type: none">- O Código do Trabalho- Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais- Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais• Democracia representativa e participada<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: Estado; órgãos de soberania; organização política dos Estados Democráticos; descentralização; cultura política, representação</i><ul style="list-style-type: none">- Organização do Estado Democrático português<ul style="list-style-type: none">- A Constituição da República Portuguesa- Os órgãos de soberania: competências e interligação- Regiões Autónomas e especificidades do seu regime político-administrativo- O Poder Local<ul style="list-style-type: none">- Órgãos e atributos- Os novos desafios do poder local- Contributos do cidadão na promoção, construção e defesa dos princípios democráticos de participação e representatividade: a responsabilidade e capacidade de fazer escolhas• Comunidade global	

- *Conceitos-chave: norma; igualdade; fronteira; direitos e deveres de cidadania; comunidade; transnacionalidade*
 - Cidadania europeia
 - Tratado de Maastricht
 - Tratado de Lisboa
 - Direitos dos cidadãos europeus
 - Livre circulação de pessoas: residir, estudar e trabalhar no espaço comum europeu
 - Direitos fundamentais do Homem: Declaração Universal dos Direitos do Homem e outros documentos-chave
- Áreas do Saber: Sociologia; Filosofia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; Economia; Psicologia

CP_2	Processos sociais de mudança	Carga horária 50 horas
------	-------------------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Integra informação diversa necessária à resolução de problemas nas várias dimensões da vida quotidiana, recorrendo a novas técnicas e tecnologias. • Reconhece novas técnicas e modelos organizacionais de trabalho e implementa, fundamentadamente, esses processos. • Identifica os constrangimentos pessoais e institucionais para a participação associativa e ultrapassa conscientemente esses obstáculos. • Reconhece factos, fatores e dinâmicas de intervenção numa comunidade global, integrando-os na sua atuação como profissional e cidadão.
--------------------	---

Conteúdos

- Aprendizagem ao longo da vida
 - *Conceitos-chave: aprendente; competência; autonomia; desenvolvimento pessoal e social; tecnologias da informação e comunicação; aprendizagem ao longo da vida; sociedade do conhecimento*
 - A condição de aprendente
 - Noção de aprendente
 - Noções de *Lifelong* e *lifewide*
 - Apropriação do conceito de aprendizagem significativa
 - Dinâmicas formais, informais e não formais de aquisição e renovação de competências ao longo e nos vários domínios da vida
 - Importância de práticas de reflexão e auto-avaliação criteriosas e conscientes
 - Dimensões da aprendizagem ao longo da vida: saber-ser, saber-estar, saber-saber e aprender a aprender
 - Aprendizagem ao longo da vida enquanto motor de regeneração local e nacional e prática fundamental para a participação sustentada na sociedade do conhecimento
 - Recurso às novas tecnologias
 - Pesquisa, organização, reformulação e gestão da informação
 - Construção de novas práticas inerentes à gestão complexa e multidimensional da vida pessoal e profissional, designadamente no que diz respeito à facilitação de acesso a serviços e práticas de trabalho cooperativo (nomeadamente a distância)
- Novos processos de trabalho
 - *Conceitos-chave: autonomia; organização e gestão do trabalho; responsabilidade social empresarial*
 - Recurso a novas técnicas/ferramentas de organização e gestão de trabalho, com o objetivo de solucionar problemas através da adoção de práticas inovadoras: os exemplos do teletrabalho e da transformação organizacional (organigramas horizontais e verticais)
 - Implicações da responsabilidade social das empresas
- Movimentos associativos na sociedade civil
 - *Conceitos-chave: atores de desenvolvimento; intervenção social; sociedade civil; empreendedorismo social*
 - Função social dos movimentos colectivos
 - Princípios de organização e dinamização das associações civis
 - Gestão da vida pessoal e profissional com vista à participação associativa: empreendedorismo social
- Instâncias supranacionais dinamizadoras da intervenção comunitária
 - *Conceitos-chave: globalização; local/global; unidade na diversidade; cidadania mundial*
 - Instituições de intervenção à escala macro-social, de acordo com várias áreas
 - Sustentabilidade e meio ambiente; saúde; solidariedade/direitos sociais; direitos humanos; comércio; entre outros
 - Impactos da globalização na intervenção comunitária (e vice-versa)
 - Os novos desafios da cidadania: existe uma cidadania planetária?
 - A interdependência das escalas global-local
 - Os atores da globalização
 - O papel da globalização na construção de uma nova cidadania
 - Papel das novas tecnologias no funcionamento e dinamização em rede das entidades
 - Contributos da globalização para o reconhecimento e a promoção da multiculturalidade e da diversidade
- Área do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Geografia; Direito; Relações Internacionais; Economia

CP_3	Reflexão e crítica	Carga horária 50 horas
------	---------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as condicionantes pessoais de preconceito e age com vista à sua desconstrução. • Reconhece a importância de uma cultura de rigor no desempenho profissional, como uma nova atitude de civismo apurado. • Distingue modelos institucionais de escala local e nacional e respetivas atribuições. • Interpreta criticamente os mecanismos de formação de estereótipos culturais e sociais, com vista a um distanciamento crítico.
--------------------	--

Conteúdos

- Representações pessoais e sociais de estereótipos e preconceitos
 - *Conceitos-chave: preconceito; estereótipo; discriminação; diferença; unidade na diversidade*
 - Noção de estereótipos e preconceitos dominantes
 - Distinção e inter-relação dos conceitos de estereótipo e de preconceito
 - Identificação de comportamentos de preconceito na relação com a diferença, nomeadamente quanto a: etnias, religiões, género, portadores de necessidades especiais, grupos profissionais, grupos sociais, entre outros
- Paradigma de uma cultura de rigor no desempenho profissional
 - *Conceitos-chave: competência/performance; organização; cultura de rigor; desempenho profissional; multiculturalidade*
 - Relação com: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação e empreendedorismo e cultura de inovação
 - Espírito de cooperação, integração e abertura multiculturais
 - Dinâmicas de regulação/diferenciação qualitativa positiva
 - Cumprimento de horários, cronogramas e objetivos, na promoção do respeito pelos fatores “tempo” e “qualidade”
 - Rotinas de avaliação
 - Posicionamento profissional entre a “disciplina” e a “inovação e mudança”
 - Sentido de crítica e Sentido de responsabilidade
- Análise e comparação crítica de modelos institucionais
 - *Conceitos-chave: local/global; identidade territorial; metodologias de trabalho; divisão administrativa*
 - Modelos de administração territorial: gestão das competências ao nível local e nacional
 - Instituições de intervenção/impacto local e nacional
 - Funções, atribuições e conteúdos funcionais de diferentes modelos institucionais, nomeadamente quanto a
 - Metodologias de trabalho e gestão institucional, com vista à promoção da eficácia
 - Implementação de uma cultura de rigor
- Sociedade da informação
 - *Conceitos-chave: comunicação; média; sociedade da informação; globalização*
 - Virtualidades e problemáticas de uma cultura de massas: relação entre os média e o espaço público - opinião pública e publicada
 - Mecanismos de adesão e difusão dos média quanto a estereótipos e preconceitos dominantes
 - Papel das novas tecnologias na formação da opinião pública
- Áreas do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Direito; Economia

CP_4	Processos identitários	Carga horária 50 horas
------	-------------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Assume condutas adequadas às instituições e aos princípios de lealdade comunitária. • Integra o coletivo profissional com noção de pertença e lealdade. • Reconhece a diversidade de políticas públicas de inserção e inclusão multicultural. • Valoriza a interdependência e a solidariedade enquanto elementos geradores de um património comum da humanidade.
--------------------	---

Conteúdos

- Fundamentação dos princípios de conduta na relação com "o outro"
 - *Conceitos-chave: igualdade; diferença; unidade na diversidade; equidade; direitos civis; direitos sociais; prospectividade*
 - Princípios de conduta: empatia, reação compassiva e solidariedade
 - Princípios de igualdade e equidade
 - A diversidade, a aceitação e a tolerância como elementos prospectivos das sociedades contemporâneas
 - As principais manifestações de intolerância à diferença: racismo e xenofobia, desigualdades de género, estado civil, homofobia e transfobia, portadores de necessidades especiais, religião ou crenças religiosas, edaísmo
- Papel da deontologia na construção de uma cultura organizacional
 - *Conceitos-chave: motivação; ética; deontologia; organização; relações interpessoais; multiculturalidade*
 - Códigos de conduta no contexto profissional
 - Pertença e lealdade no colectivo
 - Relacionamento e inserção multicultural no trabalho
 - Participação na construção dos objetivos organizacionais à luz de uma cultura de rigor
 - Mecanismos de motivação e realização pessoal e profissional e sua relação com a produtividade
 - Convergência entre os objetivos organizacionais e as motivações pessoais
 - O papel da autonomia e da responsabilidade no planeamento e estruturação de metas
- Políticas públicas de inclusão
 - *Conceitos-chave: condição humana; fluxos migratórios; unidade e diversidade; educação para a cidadania; organização política dos Estados democráticos*
 - Dispositivos e mecanismos de concertação social
 - Organismos institucionais de combate à discriminação, à escala nacional e internacional
 - A educação para a cidadania e a preservação da unidade na diversidade
 - Impactos económicos, culturais e sociais dos fluxos migratórios no Portugal Contemporâneo
- Uma nova identidade europeia em construção: o papel da multiculturalidade e da diversidade
 - *Conceitos-chave: democracia; justiça; cultura; cidadania mundial; multiculturalidade; Direito Internacional*
 - Dimensão supranacional dos poderes do Estado
 - Exploração do conceito de Património Comum da Humanidade e suas implicações na atuação cívica à escala mundial
 - Respeito/solidariedade entre identidades culturais distintas
 - Relações jurídicas a um nível macro: agentes de nível governamental e sociedade civil
 - Exploração de documentos estruturantes da construção europeia
- Áreas do Saber: Filosofia; Psicologia; Economia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; História; Sociologia

CP_5	Deontologia e princípios éticos	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none">• Posiciona-se, em consciência, relativamente a valores éticos e culturais.• Articula responsabilidade pessoal e profissional, adotando normas deontológicas e profissionais.• Identifica fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional.• Reconhece condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.	
Conteúdos		
<ul style="list-style-type: none">• Princípios fundamentais da ética<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência</i><ul style="list-style-type: none">- Ética, Doutrina, Deontologia e Moral- Exploração dos conceitos- Distinção e interseção entre campos de reflexão/intervenção- O método analítico como fundamentação da Ética- Valores fundamentais de um código de ética- A ética e a liberdade: responsabilidade e intencionalidade• Códigos de ética e padrões deontológicos<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética; conduta profissional, dever</i><ul style="list-style-type: none">- Os códigos de ética pessoal e a deontologia profissional: da “ciência dos costumes” ao conjunto de deveres, princípios e normas específicos de um grupo profissional- O papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão- Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional- Dinâmica entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais• Ética e desenvolvimento institucional<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: igualdade; diferença; organização comunitária</i><ul style="list-style-type: none">- Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional- Os códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais- O papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos colectivos• Comunidade Global<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Conceitos-chave: nexo local/global; globalização</i><ul style="list-style-type: none">- A globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global- Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização- As ambivalências do processo de globalização, nomeadamente<ul style="list-style-type: none">- Abertura de mercados: ética na competitividade- Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão- A construção de uma cidadania mundial inclusiva<ul style="list-style-type: none">- Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial- Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização• Áreas do Saber: Filosofia; Antropologia; Sociologia; Geografia; História; Psicologia		

CP_6

Tolerância e mediação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Age sobre a diversidade e a diferença com tolerância, enquanto valor democrático consciente.
- Intervém aplicando princípios de negociação em contexto profissionais.
- Reconhece a comunidade política enquanto representativa de um projeto de intervenção plural.
- Participa ativamente na mediação intercultural, enquanto fator de gestão de tolerância e de abertura moral.

Conteúdos

- Democracia representativa
 - *Conceitos-chave: democracia; participação política; cidadania; comunidade política*
 - Conceito de democracia
 - Mecanismos da democracia e formas de participação ao dispor do cidadão
 - Papel da cidadania participativa na relação entre sociedade civil, estado e mercado
 - Cidadania representativa e integradora da diferença
 - Dispositivos e mecanismos de concertação social
 - Importância da concertação social na defesa dos diferentes interesses dos cidadãos
 - O respeito pela diversidade cultural e os direitos de cidadania
 - Diversidade cultural com elemento potenciador da identidade comunitária
- Tolerância e abertura na atividade profissional
 - *Conceitos-chave: intervenção; tolerância; abertura*
 - A tolerância nas relações profissionais como
 - Premissa de uma cultura de rigor e exigência
 - Respeito das diferenças: abertura face a opiniões e posturas diferentes e/ou divergentes
 - Deontologia profissional e tolerância: processos de negociação ao nível pessoal e institucional
 - Multiculturalidade e heterogeneidade no local de trabalho: processos de desconstrução de preconceitos e estereótipos, como fatores de inclusão e desenvolvimento
- Portugal como país multiétnico e multicultural
 - *Conceitos-chave: comunidade política; fluxos migratórios; pluralidade; multiculturalidade*
 - Pluralidade e heterogeneidade nas sociedades contemporâneas: diferentes contributos para a construção da identidade territorial
 - A comunidade política e a identidade partilhada: a importância das diversas perspetivas políticas na construção de uma sociedade plural (Análise de programas políticos diversos relativamente a uma dada temática de interesse nacional)
 - Efeitos da multiculturalidade
 - Portugal como país de acolhimento: efeitos económicos, culturais e sociais dos novos fluxos migratórios em Portugal
 - Reflexão fundamentada sobre a emigração e a imigração em Portugal (por exemplo, a partir da análise de dados estatísticos)
- O respeito pela diversidade cultural: direito ou dever da cidadania?
 - *Conceitos-chave: mediação; património ético comum*
 - A importância das atitudes de abertura face ao outro e à diferença na construção de um património ético comum
 - Exploração do conceito de mediação intercultural
 - A mediação intercultural como recurso para o desenvolvimento social
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Direito; Psicologia; Filosofia

CP_7

Processos e técnicas de negociação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Integra opiniões divergentes, revelando abertura e receptividade.
- Reconhece e assume a assertividade como fator de mediação de conflitos entre vida pessoal e profissional.
- Assume a importância da participação em instituições deliberativas, reconhecendo os seus mecanismos de funcionamento.
- Distingue e aplica formas democráticas de intervenção pública.

Conteúdos

- A conciliação da vida privada, familiar e profissional
 - *Conceitos chave: papéis sociais; protecção social; responsabilidade social das empresas*
 - Transformações sociais emergentes na sociedade portuguesa e consequências na vida privada, familiar e profissional dos cidadãos
 - Novos papéis sociais de género, novas atitudes e novas identidades na vida familiar
 - Noção de distribuição equilibrada das tarefas (domésticas e de apoio à família), como elemento promotor da conciliação entre o privado, o familiar e o profissional
 - Processos de conciliação entre a vida privada, familiar e profissional
 - Reorganização dos processos de trabalho e da gestão dos tempos de trabalho
 - Serviços de apoio ajustados às novas necessidades
 - A legislação portuguesa e as diretivas europeias sobre a conciliação da vida privada, familiar e profissional
- Comportamento assertivo
 - *Conceitos-chave: direitos e deveres de cidadania; assertividade*
 - Assertividade como motor da realização e legitimação nos contextos pessoal, familiar e profissional
 - Importância das técnicas assertivas de comunicação e os impactos nas relações humanas no trabalho
 - Articulação consciente dos direitos pessoais com os interesses do coletivo profissional
 - Auto-afirmação, positividade e aceitação dialogada
 - Princípio regulador de compromissos produtivos no espaço profissional
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas informais
 - *Conceitos-chave: Mediação; negociação; intervenção; intervenção social*
 - Elementos dinamizadores do desenvolvimento local e comunitário: o exemplo do associativismo
 - Negociação e Mediação: definição e elementos distintivos fundamentais
 - Estratégias de negociação e construção de acordos, segundo princípios assertivos
 - Cidadania representativa e os dispositivos de concertação social
 - Novos espaços democráticos de intervenção: os exemplos dos media e da internet
 - As plataformas digitais e os movimentos de cidadania: novos poderes e novas responsabilidades na regulação das políticas públicas
 - Formas democráticas de intervenção pública: a importância dos processos de discussão pública
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas formais
 - *Conceitos-chave: democracia participativa; instituições deliberativas; sistema eleitoral*
 - Princípios gerais da democracia participativa
 - Princípios gerais do sistema eleitoral português
 - Os sistemas eleitorais e legislativos como mecanismos reguladores da ação política
 - O Poder executivo e a administração do interesse público
 - Dinâmicas eleitorais no Portugal contemporâneo
 - Instituições deliberativas de diferente escala
 - Novos poderes e responsabilidades do cidadão na regulação das políticas públicas
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia

CP_8

Construção de projetos pessoais e sociais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Explora recursos para uma gestão prospetiva e eficaz da vida pessoal.
- Convoca saberes e novas formas de gestão profissional para a resolução de problemas complexos.
- Coopera e planifica projetos coletivos, em contextos não diretivos e não formais.
- Mobiliza competências e altera comportamentos à luz de novos contextos de incerteza e de ambiguidade.

Conteúdos

- Gestão prospetiva da vida pessoal
 - *Conceitos-chave: papéis sociais; inovação; prospetividade; sociedade da informação; condição perante o trabalho; conciliação vida pessoal e profissional; responsabilidade social empresarial*
 - Papel das novas tecnologias na gestão da vida pessoal em toda a sua complexidade
 - Planificação de projetos pessoais, tendo em conta variantes de constrangimento à sua concretização: gestão do tempo e do(s) espaço(s), enquadramento familiar, qualificações/competências pessoais e profissionais, fatores económicos, entre outros
 - A importância da criação de serviços inovadores de apoio ajustados às novas necessidades de conciliação da vida pessoal e profissional: o exemplo dos serviços de proximidade
- Estratégias de revitalização de empresas e instituições: os novos papéis do indivíduo na organização
 - *Conceitos chave: empowerment; sinergia; autonomia; delegação, responsabilidade*
 - Políticas de *empowerment*
 - Liderança e delegação de poderes
 - Autonomia, descentralização e competitividade
 - *Empowerment* na promoção da intervenção social
 - Métodos de prospecção
 - *Marketing* e análise de mercado
 - Prospecção e fidelização
- Envolvimento e responsabilização na construção dos projetos coletivos: a construção de uma sociedade mais plural e solidária
 - *Conceitos chave: intervenção comunitária; empowerment; organização comunitária; discriminação*
 - A importância dos conceitos de negociação, planificação, dinamização e avaliação na definição de uma estratégia de intervenção comunitária
 - Técnicas diversificadas de trabalho em equipa
 - Aplicação de estratégias de *empowerment* em projetos coletivos de índole não diretiva e não formal
 - Agentes de promoção da igualdade a nível governamental: o Estado Português, a União Europeia, o Poder Local, Comissões para a Igualdade, entre outros
 - Agentes de promoção da igualdade da sociedade civil: os cidadãos, as empresas, a escola, a comunicação social, as ONG, entre outros
- Responsabilidades pessoais e institucionais em fenómenos coletivos
 - *Conceitos-chave: práticas individuais; responsabilidade social; direitos e deveres de cidadania; identidade partilhada*
 - As práticas individuais como conceito: o papel do indivíduo na valorização e construção da consciência colectiva
 - O respeito da comunidade pela projeção da identidade individual
 - Implicações do conceito de identidade partilhada
 - Exploração de conceitos e práticas: os exemplos da reciclagem, do consumo sustentável, da prevenção e reutilização, da compostagem e do *ecodesign*
- Área do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia

STC_1

Equipamentos - princípios de funcionamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos domésticos, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e os seus diferentes utilizadores.
- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos profissionais, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e seus impactos nas organizações.
- Interage com instituições, em situações diversificadas, discutindo e solucionando questões de teor técnico para a reparação ou melhor utilização de equipamentos e sistemas técnicos.
- Compreende e apropria-se das transformações nos equipamentos e sistemas técnicos.

Conteúdos

- Processos socio-históricos de apropriação dos equipamentos e sistemas técnicos
 - Conceitos-chave: género, divisão social do trabalho, competitividade, poder, sociedade industrial, estrutura sociocultural
 - Desigualdades de género na divisão social do trabalho e em particular, das tarefas domésticas
 - (Re)estruturação das organizações em função das competências e qualificações necessárias para a sua modernização e competitividade
 - Relações de poder e instâncias mediadoras na introdução e uso dos equipamentos e sistemas técnicos (assistência, fiscalização, consultoria, etc.)
 - Emergência e metamorfoses das sociedades industriais, através da interação (dialéctica) entre estruturas socioculturais e desenvolvimento tecnológico
- Dimensões científicas da aquisição, utilização e gestão dos equipamentos e sistemas técnicos
 - Conceitos-chave: sistema, matéria, energia, eficiência, (des)equilíbrio sistémico, evolução tecnológica
 - Princípios físicos e químicos elementares, segundo os quais operam os sistemas fundamentais (mecânicos, elétricos e químicos) para o funcionamento dos equipamentos
 - Diferentes fases que constituem o ciclo de vida dos equipamentos
 - Modos de quantificar os equipamentos, enquanto elementos consumidores de matéria e de energia
 - Distintas alternativas tecnológicas, numa perspetiva comparativa, em função da eficiência com vista à satisfação das (diferentes) necessidades do utilizador
 - Desequilíbrios no funcionamento dos equipamentos e formas de comunicá-los com eficiência aos agentes competentes (reparação, deposição, etc.)
 - Fases, agentes e dinâmicas da evolução histórica dos equipamentos, no sentido de um processo contínuo e gradual de aproximação ao homem e à satisfação das suas necessidades
- Aspectos do raciocínio matemático fundamentais para a utilização e gestão de equipamentos e sistemas técnicos
 - Conceitos-chave: lógica, experimentação empírica, sucessão, variável, probabilidade, desempenho, fiabilidade
 - Critérios de lógica na conceção dos equipamentos, distinguindo-se processos racionalizáveis e processos de experimentação empírica
 - Procedimentos básicos de estatística na gestão do equipamento, compreendendo o período de vida útil de um equipamento como uma sucessão de utilizações discretas
 - Formas de medição do desempenho de um equipamento ao longo de um certo período de tempo, relacionando-o com fatores intrínsecos e extrínsecos
 - Modos de tradução da fiabilidade de um equipamento (e de um sistema que inclua diversos equipamentos) em termos probabilísticos
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; Economia; História; Matemática

STC_2

Sistemas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Promove a preservação e melhoria da qualidade ambiental, através de práticas quotidianas que envolvem preocupações com o consumo e a eficiência energética.
- Pondera a aplicação de processos de valorização e tratamento de resíduos nas medidas de segurança e preservação ambiental.
- Diagnostica as tensões institucionais entre o desenvolvimento e a sustentabilidade, relativamente à exploração e gestão de recursos naturais.
- Interpreta as transformações ambientais ao longo dos tempos, sob diferentes pontos de vista, incluindo as suas consequências nas dinâmicas sociais e populacionais.

Conteúdos

- Abordagem socio-histórica das formas de representação e atuação sobre o ambiente
 - *Conceitos-chave: cosmo-visões, modernidade, padrão demográfico, política ambiental, sociedade de risco, reflexividade, sustentabilidade*
 - Diferentes relações dos povos e civilizações com o ambiente, associados a distintas cosmo-visões e diferentes recursos tecnológicos
 - Emergência da modernidade como aprofundamento do controlo e manipulação sobre o ambiente, nas suas várias vertentes
 - Associação desta mudança profunda na relação com o ambiente com a transformação dos padrões demográficos e migratórios
 - Análise da relação complexa que os indivíduos estabelecem hoje com as políticas ambientais, particularmente visível nas polémicas públicas sobre a instalação de novos equipamentos com um impacto ambiental considerável
 - As sociedades contemporâneas como sociedades de risco, implicando um aumento da reflexividade e sensibilidade social para formas mais sustentáveis (e seguras) de relação com o ambiente
- Perspectivas político-geográficas sobre o ambiente e, em particular, a exploração e gestão dos recursos naturais
 - *Conceitos-chave: recurso natural, níveis de desenvolvimento, modelos de desenvolvimento, dependência energética, energia renovável*
 - Os diversos recursos naturais: distinção entre renováveis e não renováveis e debate sobre os desafios que se colocam à gestão dos segundos
 - Relação das desigualdades na distribuição e consumo energéticos com os níveis e modelos de desenvolvimento das regiões
 - A dependência de Portugal relativamente aos recursos do subsolo (em particular, em termos energéticos): implicações financeiras e ambientais da aposta em energias renováveis
 - Quantidade e qualidade dos recursos hídricos, em função quer de fatores climáticos quer da atividade humana
 - Diversas instâncias administrativas e comerciais que regulam a aquisição e exploração dos recursos naturais, explorando tensões entre elas
 - Distintos modelos de desenvolvimento, em contexto urbano e em contexto rural, caracterizados por diferentes modos de relação com o meio ambiente
- Dimensão física e química dos sistemas ambientais
 - *Conceitos-chave: sistema ambiental, (des)equilíbrio sistémico, intervenção antropogénica, ciclo, matéria, energia, escala, contaminação*
 - Os diferentes elementos que constituem os sistemas ambientais: ar, água, solo e ecossistemas
 - Princípios físicos e químicos que comandam os sistemas ambientais nos diferentes elementos, conhecendo os modelos teóricos desenvolvidos para interpretar a forma segundo aqueles operam
 - Quantificação dos desequilíbrios nos sistemas ambientais, diagnosticando as causas associadas e, em particular, a dimensão da intervenção antropogénica sobre o ambiente
 - A evolução dos sistemas ambientais: causas de desequilíbrios e modos de intervenção sobre as mesmas com vista à correção dos seus efeitos
 - Perspectiva sistémica dos sistemas ambientais, segundo o funcionamento em ciclos interligados de matéria e energia, em diferentes escalas
 - Multidisciplinaridade e transversalidade dos problemas ambientais, ao nível da contaminação biológica e físico-química dos vários compartimentos ambientais (água, ar, solo, biota), resultante da emissão de poluentes, e das suas soluções, considerando as dimensões ecológica, social e económica do desenvolvimento sustentável
- Conceitos matemáticos para o diagnóstico e intervenção de sistemas ambientais
 - Utilidade(s) da matemática na interpretação e sistematização dos ciclos ambientais
 - Modelos teóricos explicativos dos ciclos ambientais e sua explicitação formal em equações
 - Grandezas fundamentais para o diagnóstico dos desequilíbrios em sistemas ambientais
 - Métodos matemáticos para relacionar as causas dos desequilíbrios em sistemas ambientais e para dimensionar as soluções
 - Leitura e construção de funções, na sua forma gráfica, numérica e analítica, na representação do comportamento dos sistemas ambientais
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; História; Geografia; Matemática

STC_3

Saúde - comportamentos e instituições

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Adota cuidados básicos de saúde em função de diferentes necessidades, situações e contextos de vida.
- Promove comportamentos saudáveis e medidas de segurança e prevenção de riscos, em contexto profissional.
- Reconhece diversas componentes científicas e técnicas na tomada de decisões racionais no campo da saúde, na sua interação com elementos éticos e/ou políticos.
- Previne patologias, tomando em consideração a evolução das realidades sociais, científicas e tecnológicas.

Conteúdos

- Modos psicológicos de relação com o corpo, quer nas rotinas de prevenção de riscos quer na resposta a crises originadas por doenças próprias ou de pessoas dependentes
 - *Conceitos-chave: cognição, percepção, memória, aprendizagem, inteligência, sistema fisiológico, emoção, representação, apoio psicológico*
 - A importância da cognição nos comportamentos relativamente ao corpo e às doenças, através dos processos de percepção, memória, aprendizagem e inteligência
 - Perspectiva dos fundamentos biológicos do comportamento, em termos dos principais sistemas fisiológicos relacionados com o comportamento (nervoso, endócrino e imunitário), e da sua inter-relação
 - Processos fundamentais da cognição social que medeiam a relação do indivíduo com os demais, em particular, nos contextos de saúde (relação com médico, enfermeiro, farmacêutico, etc.)
 - Integração dos aspetos cognitivos e emocionais na representação que o indivíduo constrói sobre si mesmo e nos cuidados de saúde que desenvolve
 - Importância do apoio psicológico a indivíduos em situação de doença, distinguindo características do apoio profissionalizado e do apoio fornecido por familiares ou amigos
- Transformações históricas da forma como os indivíduos se representam e atuam sobre si mesmos e sobre terceiros, nos cuidados de higiene e saúde
 - *Conceitos-chave: civilização, representação, antropocentrismo, ciência, democracia, controlo urbano, patologia, classe social*
 - Diferentes representações do indivíduo, do corpo e da medicina, associadas a distintas cosmo-visões e matrizes civilizacionais
 - A revolução das concepções cosmológicas ocorrida ao longo dos séculos XV e XVI: o novo enfoque no indivíduo (antropocentrismo) e a emergência da ciência moderna (matematização do real)
 - Existência de um processo civilizacional que, progressivamente, tem tornado mais sofisticada a relação dos indivíduos com o corpo e os seus cuidados de higiene e saúde
 - Generalização dos sistemas nacionais de saúde, nos séculos XIX-XX, enquanto requisito quer da democracia quer de controlo urbano
 - Principais patologias em diferentes épocas históricas, relacionando-as com as condições sociais, de higiene e de saúde vigentes
 - Diferenças e assimetrias atuais entre classes sociais na sua relação com o corpo, no acesso a cuidados de saúde e, assim, na sua vulnerabilidade a diversas patologias
- Processos biológicos e fisiológicos que sustentam a vida
 - *Conceitos-chave: organismo, sistema, célula, substância química, (des)equilíbrio, doença*
 - Sistemas constituintes dos seres humanos (nervoso, circulatório, linfático, respiratório, digestivo, estrutura óssea)
 - Da célula como unidade básica dos sistemas vivos à existência de diferentes tipos de células com funções específicas
 - Interação dos sistemas intrínsecos ao ser vivo com elementos extrínsecos, incluindo substâncias químicas, que intervêm em processos como a alimentação, a respiração, a medicação, etc.
 - Conceito de equilíbrio de cada um dos sistemas constituintes e do ser vivo como um todo, diagnosticando e interpretando possíveis desequilíbrios
 - Relação entre o aparecimento de novas doenças e os desequilíbrios dos sistemas no ser vivo, compreendendo as intervenções necessárias para a retoma do seu funcionamento normal
- Conteúdos matemáticos para a adoção de cuidados básicos de saúde
 - *Conceitos-chave: dose, proporção, concentração, variação, regulação, distribuição, disseminação, probabilidade, variável*
 - O conceito de dose e sua adequação em função das características do organismo (proporções)
 - A medição dos níveis de concentração de substâncias no organismo e sua variação ao longo do tempo
 - Quantidades de substância necessária para agir sobre os desequilíbrios do sistema e necessidade de regular os períodos de toma de medicamentos
 - Distribuição e evolução, no tempo e no espaço, da disseminação de certas doenças numa população e num território
 - Incidência (ou probabilidade) de uma doença sobre um determinado grupo ou população, em função das suas variáveis (genéticas, comportamentais, ambientais)
- Áreas do Saber: Psicologia; Biologia; Química; História; Matemática

STC_4

Relações económicas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Organiza orçamentos familiares, tendo em conta a influência dos impostos e os produtos e serviços financeiros disponíveis.
- Aplica princípios de gestão de recursos na compreensão e melhoria do funcionamento de organizações produtivas (públicas ou privadas).
- Perspetiva a influência dos sistemas monetários e financeiros na economia e na sociedade.
- Compreende os impactos dos desenvolvimentos sociais, tecnológicos e científicos, nos usos e gestão do tempo.

Conteúdos

- Dimensão socio-antropológica da organização das atividades produtivas e sua relação com as estruturas culturais
 - *Conceitos-chave: família, unidade de produção, unidade de consumo, modo de produção, matriz cultural, tempo, modernidade*
 - Diferentes modelos de família, enquanto unidade de produção e de consumo, bem como os seus referentes históricos e culturais
 - Relação dos modos de produção com as estruturas e dinâmicas familiares em sociedades e épocas distintas
 - Matrizes culturais que permitem (e condicionam) o desenvolvimento dos sistemas económicos
 - O tempo enquanto construção social: a transformação radical da sua representação associada ao advento da modernidade
- Dimensão económica das organizações produtivas e das sociedades
 - *Conceitos-chave: consumo, poupança, rendimento, coeficiente orçamental, produtividade marginal, economia de escala, moeda, custo de produção*
 - O consumo e a poupança enquanto atos (económicos e sociais) de utilização dos rendimentos, reconhecendo diferentes tipos de consumo e de poupança nas sociedades contemporâneas
 - Evolução dos coeficientes orçamentais, relativamente à evolução dos níveis de rendimento
 - Cálculo dos valores relativos à evolução da produção total e da produtividade marginal, em função das variações do fator trabalho
 - Definição de economias de escala, explicitando-se os fatores que as podem originar ou bloquear
 - A importância da moeda no desenvolvimento económico, relacionando a evolução tecnológica com o processo de desmaterialização da moeda
 - Distintos custos de produção, incluindo a variável tempo e explorando situações para os otimizar
- Técnicas contabilísticas elementares para a gestão de unidades produtivas e de agrupamentos familiares
 - *Conceitos-chave: folha de cálculo, balanço contabilístico, ativo, passivo, capital próprio, elemento patrimonial, dinâmica patrimonial, gestão sustentável*
 - Elaboração de folhas de cálculo, utilizando fórmulas na resolução de operações fundamentais da área económico-financeira
 - Estrutura de um balanço: distinção entre ativo, passivo e capital próprio, bem como entre os variados elementos patrimoniais
 - A dinâmica patrimonial, a partir da elaboração de balanços sucessivos
 - Distinção entre balanço inicial e final e desenvolvimento de modelos de previsão/simulação, com vários cenários, orientados para uma gestão sustentável
- Conteúdos matemáticos fundamentais para a gestão corrente de unidades produtivas e seu crescimento sustentável
 - *Conceitos-chave: decisão optimal, função, taxa de variação instantânea, taxa de variação média, programação linear*
 - Contributo da matemática para a tomada de decisões optimais, assim como as suas limitações
 - Utilização de estudos gráfico, numérico e analítico de funções no cálculo da relação receitas/despesas, ao longo do tempo
 - Conceitos de taxa de variação instantânea e taxa de variação média num intervalo
 - Resolução numérica, graficamente e com recurso a programas computacionais (na folha de cálculo) de problemas de programação linear
- Áreas do Saber: Economia, Contabilidade, Antropologia, Matemática

STC_5

Redes de informação e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Entende as utilizações das comunicações rádio em diversos contextos.
- Perspetiva a interação entre a evolução tecnológica e as mudanças nos contextos organizacionais, bem como nas qualificações profissionais.
- Discute o impacto dos media na construção da opinião pública.
- Relaciona a evolução das redes tecnológicas com a transformação das redes sociais.

Conteúdos

- Aspectos socio-económicos do desenvolvimento e da implementação das tecnologias da informação e da comunicação
 - *Conceitos-chave: diversidade social, desigualdade social, investimento, inovação, meio de comunicação de massas, sociedade em rede*
 - Diferentes modos de relação com a tecnologia que coexistem nas sociedades contemporâneas, bem como a sua correlação com certas variáveis sociais (idade, qualificações, recursos económicos, formação específica, grupos de sociabilidade, etc.)
 - Relação entre competências tecnológicas e crescimento económico, a nível individual, organizacional e social
 - Ponderação de soluções tecnológicas sustentáveis, a nível organizacional, a partir de uma estimativa dos seus custos e benefícios
 - A importância do investimento em inovação tecnológica e em investigação e desenvolvimento na atividade económica
 - A importância dos meios de comunicação de massas no desenvolvimento da democracia e da reflexividade social, em particular, através do fortalecimento (e possível controlo ou regulação) de uma “opinião pública”
 - Implicações socio-económicas da difusão das redes tecnológicas, em particular, no desenvolvimento de uma nova configuração social, a sociedade em rede
- Elementos tecnológicos centrais que estruturam o funcionamento dos sistemas de informação e comunicação
 - *Conceitos-chave: tecnologia da informação e comunicação, terminal, rede, intranet, internet, desempenho*
 - Os sistemas funcionais básicos das tecnologias de informação e comunicação (armazenagem e transferência de dados, construção, articulação e apresentação de informação)
 - Os diversos tipos de tecnologias de informação e comunicação, caracterizando as suas dimensões individual e coletiva (terminais e redes)
 - Principais elementos, estrutura e dinâmicas das redes informáticas fechadas (intranet) e abertas (internet)
 - Aplicação das tecnologias de informação e comunicação nas múltiplas atividades humanas (produção, comércio, serviços, comunicação social, etc.)
 - Limitações no desempenho e aplicação associadas à componente tecnológica das tecnologias de informação e comunicação
- Conhecimentos científicos e matemáticos fundamentais para a compreensão e boa utilização das tecnologias da informação e da comunicação
 - *Conceitos-chave: princípio físico, código binário, linguagem, base de dados, estatística*
 - Os princípios físicos fundamentais que permitem a realização de operações pelos sistemas de informação e comunicação
 - O código binário como linguagem da programação: estrutura e operações básicas
 - Operações estatísticas básicas: construção de bases de dados, produção e interpretação de resultados estatísticos, na forma numérica e gráfica
- Áreas do Saber: Economia, Sociologia, Física, Matemática

STC_6

Modelos de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Associa conceitos de construção e arquitetura à integração social e à melhoria do bem-estar individual.
- Promove a qualidade de vida através da harmonização territorial em modelos de desenvolvimento rural ou urbano.
- Compreende os diferentes papéis das instituições que trabalham no âmbito da administração, segurança e território.
- Reconhece diferentes formas de mobilidade territorial (do local ao global), bem como a sua evolução.

Conteúdos

- Processos de mudança fundamentais na geografia das populações, em particular, os intensos fluxos de migração, emigração e imigração que ocorreram no território português, desde o início do século XX
 - *Conceitos-chave: densidade populacional, área urbana, êxodo rural, terciarização, modelo de desenvolvimento, emigração, imigração*
 - Distribuição da população no território português, enfatizando as grandes assimetrias regionais em termos de densidade populacional e a emergência de grandes áreas urbanas
 - O processo de êxodo rural, litoralização e progressivo despovoamento do interior, a partir da transformação profunda dos critérios de atratividade e repulsividade dos diferentes locais
 - Relação entre o crescimento das cidades, a melhoria das acessibilidades e a industrialização e terciarização dos sistemas económicos
 - Diferentes modelos de desenvolvimento sustentável e de qualidade de vida, tanto em contexto urbano como em contexto rural
 - Novas tendências na relação espaço-campo e, em particular, novos padrões residenciais, impulsionados pela melhoria das acessibilidades e das telecomunicações
 - A situação de Portugal como um país de emigração e imigração: novas facetas deste fenómeno resultantes da criação de um território europeu de livre circulação
- Princípios psicológicos associados à integração e bem-estar, com enfoque nos contextos de desenvolvimento e nos processos de mudança de meio envolvente
 - *Conceitos-chave: comunidade, bem-estar, modelo ecológico do desenvolvimento, adaptação, transferência cognitiva*
 - O funcionamento e o papel social das comunidades como promotoras de desenvolvimento e bem-estar pessoais
 - Os diferentes contextos no modelo ecológico do desenvolvimento (macro-sistema, meso-sistema, exo-sistema, micro-sistema)
 - Factores de risco e de proteção em cada um dos sistemas
 - Mecanismos de adaptação e transferência cognitiva, inerentes a qualquer processo de mobilidade individual entre diferentes comunidades (possibilidades e limitações)
- Conceitos fundamentais nos processos de construção do espaço de vivência (arquitetura) e de ordenamento do território
 - *Conceitos-chave: necessidade, satisfação, habitat, espaço, urbanidade, modelo territorial*
 - As necessidades do Homem no seu habitat (habitação, trabalho, convívio, alimentação, deslocação, etc.)
 - A dimensão física do espaço de vivência, considerando as componentes de estar e deslocar
 - Relação da organização e da construção do espaço urbano, entre o estar e o deslocar, com a satisfação das necessidades do Homem
 - Caracterização dos modelos territoriais de organização do espaço de vivência: formas de medição e análise dos padrões de ocupação de solo e configuração de vias de comunicação de diferentes tipos de transporte
 - As variáveis físicas que limitam o desenvolvimento do espaço urbano
- Princípios físicos na organização e gestão do espaço habitável
 - *Conceitos-chave: fluxos, matéria, energia, circulação, resíduo, eficiência*
 - Fluxos materiais e energéticos no interior dos espaços urbanos e entre estes e os espaços adjacentes
 - Medição, análise e interpretação da circulação de ar, água e seres vivos, bem como da produção de resíduos e o consumo de energia no espaço urbano
 - Medição, análise e interpretação dos fluxos materiais e energéticos do lar, associando as variáveis determinantes para a gestão eficiente daqueles (equipamentos utilizados, construção do espaço, orientação solar, comportamentos de utilização de energia, etc.)
- Áreas do Saber: Psicologia, Geografia, Arquitetura/Ordenamento do Território, Física, Matemática

STC_7

Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhece os elementos fundamentais ou unidades estruturais e organizativas que baseiam a análise e o raciocínio científicos.
- Recorre a processos e métodos científicos para atuar em diferentes domínios da vida social.
- Intervém racional e criticamente em questões públicas com base em conhecimentos científicos e tecnológicos.
- Interpreta leis e modelos científicos, num contexto de coexistência de estabilidade e mudança.

Conteúdos

- Conceitos nucleares para a compreensão e desenvolvimento dos vários ramos das ciências
 - *Conceitos-chave: átomo, molécula, célula, órgão, indivíduo, cultura, sistema, rede, fenómeno*
 - O átomo e a molécula como elementos base do universo (ciências físico-químicas)
 - A célula e o órgão como elementos base dos seres vivos (ciências biológicas)
 - O indivíduo e a cultura como elementos base das sociedades (ciências sociais)
 - Estruturação destes elementos em sistemas ou redes alargadas, produtoras de fenómenos complexos (não redutíveis à soma dos elementos)
- Aspectos metodológicos elementares da ciência enquanto prática social e modo específico de produção de conhecimento
 - *Conceitos-chave: ciência, método, conceito, modelo, teoria, investigação científica, experimentação, lógica, conhecimento*
 - O método enquanto base do trabalho científico
 - Conceitos, modelos e teorias como ponto de partida e de chegada da investigação científica
 - As várias formas de experimentação empírica (controlada) como forma de verificação (refutação ou confirmação) das hipóteses resultantes das teorias e modelos abstractos
 - Procedimentos lógicos como base do raciocínio científico (dedução e indução)
 - A matemática enquanto linguagem e forma de raciocínio fundamental para o desenvolvimento e a expressão do conhecimento científico
- Processos através dos quais a ciência se integra e participa nas sociedades
 - *Conceitos-chave: interação, argumentação, controvérsia pública, participação, competência científica, tomada de decisão*
 - Modos diferenciados como os cidadãos interagem com a ciência e utilizam os conhecimentos científicos no seu quotidiano
 - Formas como os argumentos científicos são mobilizados em controvérsias públicas, a par de outro tipo de argumentos (políticos, económicos, éticos, religiosos, etc.), na busca de soluções
 - Importância atual das competências científicas para a participação dos indivíduos em diversas questões públicas
 - Limitações do conhecimento científico e da atuação dos cientistas na tomada de decisão em polémicas públicas
- Compreensão dos processos e conhecimentos científicos como base de um novo tipo de cultura e de desenvolvimento social
 - *Conceitos-chave: dogma, preconceito, evolução, democracia, industrialização, dialética, sociedade do conhecimento*
 - O conhecimento científico enquanto aproximação (sempre provisória) ao real, no qual o maior rigor e funcionalidade resultam de uma contínua evolução
 - A rutura com os dogmas, preconceitos e estereótipos enquanto atitude central no pensamento científico
 - A relação entre a emergência da ciência moderna e a erosão dos sistemas de poder tradicionais, dando origem às sociedades democráticas e industriais
 - A relação dialética entre investimento em investigação & desenvolvimento e os níveis de progresso e de bem-estar das sociedades
 - Intensificação da presença da ciência nos vários campos da vida contemporânea, dando origem a sociedades do conhecimento ou da reflexividade

CLC_1

Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhece a multiplicidade de funções utilitárias e criativas dos equipamentos e sistemas técnicos, em contexto privado.
- Conjuga saberes especializados relativos a equipamentos e sistemas técnicos no estabelecimento e desenvolvimento de contactos profissionais.
- Convoça conhecimentos sobre equipamentos e sistemas técnicos com o objetivo de facilitar a integração, a comunicação e a intervenção em contextos institucionais.
- Relaciona transformações e evoluções técnicas com as novas formas de acesso à informação, à cultura e ao conhecimento, reconhecendo o contributo dos novos suportes tecnológicos de comunicação.

Conteúdos

- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos na Cultura e na Arte
 - *Conceitos-chave: arte; cultura; tradição; conforto; progresso; memória colectiva; cultura de massas; estética artística*
 - A Arte como produto e motor das mentalidades, das condições materiais e do contexto ideológico, na sincronia e diacronia
 - Tradição, conforto e progresso: abrangência e inter-relação entre os conceitos
 - Noção tradicional de Cultura e noção integradora de Cultura
 - Memória individual e memória colectiva
 - Dimensão étnica e popular da cultura e a cultura de massas – confrontos e influências
 - Implicações da integração de equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado artístico e cultural
 - A acessibilidade da Arte e consequente alteração do conceito de cultura
 - A inovação das/nas manifestações artísticas (nomeadamente, na alteração dos “padrões” da estética artística)
 - Relação entre as diversas expressões/manifestações de Arte
- A Língua como fator de apropriação dos equipamentos e sistemas técnicos
 - *Conceitos-chave: linguagem icónica; instruções; crónica; reclamação; protesto; relatório crítico; artigos técnicos; mensagem publicitária; hipertexto*
 - Interpretação de instruções de montagem e uso de equipamentos através da descodificação de folhetos e manuais de instruções (linguagem icónica e verbal; rede de relações semânticas específicas)
 - Pesquisa, seleção e aplicação de informação específica em documentação técnica de cariz diverso (artigos técnicos ou outros), sobre as potencialidades, vantagens e multiplicidade de opções dos equipamentos, adequando ao contexto de utilização
 - Construção e expressão de opinião especializada em relação a equipamentos e sistemas técnicos, com base em artigos científicos e recurso a uma interação discursiva adequada
 - Comunicação, em contexto profissional e/ou institucional, através de formatos textuais e de equipamentos diversos: fax, mensagem eletrónica, SMS, carta, telegrama, entre outros meios
 - Acessibilidade e produção de informação em suportes diversos, como forma de integrar eficazmente uma rede de relações profissionais e/ou institucionais: a crónica, a reclamação e o protesto como estruturas facilitadoras da intervenção
 - Os efeitos da produção de relatórios críticos e de síntese na melhoria do funcionamento das instituições.
 - Argumentação oral, escrita verbal e escrita não verbal: o poder da palavra e da imagem nos processos comunicacionais, adequados aos contextos específicos do ato de comunicação
 - A importância e o impacto da mensagem publicitária na perceção das evoluções técnicas: publicidade comercial e institucional
 - A internet e o hipertexto como ferramentas inovadoras de acesso às manifestações culturais e artísticas: leitura por associação de ideias e escrita interactiva
- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos no perfil comunicacional das relações interpessoais
 - *Conceitos-chave: comunicação funcional, de lazer e artística; identidade e alteridade; comunicação institucional; Média; equipamentos inovadores; comportamento social*
 - Diferenciação dos referentes da comunicação funcional, de lazer e artística e função comunicativa contextualizada dos diversos meios técnicos disponíveis
 - Alteração dos referentes comunicacionais de espaço e tempo pela utilização generalizada dos equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado e profissional
 - Equipamentos e sistemas técnicos como elementos facilitadores e globalizantes da comunicação a todos os níveis da intervenção humana
 - Adequação dos equipamentos e sistemas técnicos contemporâneos às exigências da comunicação profissional e/ou institucional (eficácia e fluidez)
 - Novas práticas de trabalho (colectivo e individual) e alteração dos perfis de comportamento em contextos profissionais e institucionais
 - Impactos no perfil das relações humanas, em variados contextos da sua utilização
 - Apropriação de sistemas e equipamentos inovadores na construção de uma nova geração média
 - Evolução e transformação dos equipamentos e sistemas técnicos desde de Vannevar Bush até aos nossos dias
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC_2

Culturas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplica conhecimentos técnicos e competências interpretativas na gestão equilibrada de consumos energéticos.
- Comunica eficazmente, de acordo com a perceção das implicações e mais-valias de processos de reciclagem em contexto profissional.
- Participa consciencemente em atividades de proteção e salvaguarda dos recursos naturais.
- Constrói opiniões críticas fundamentadas sobre os diversos impactos das atividades humanas nas alterações climáticas.

Conteúdos

- Cultura de Redução, Reutilização e Reciclagem
 - *Conceitos-chave: qualidade ambiental; equilíbrio ambiental; reciclar; reduzir; reutilizar; consumo; desperdício; recursos naturais; demografia; alterações climáticas; aquecimento global*
 - Aplicações da política dos três erres em contexto privado e profissional
 - Noções de consumo, desperdício e qualidade ambiental
 - Hábitos de vida e tempos de lazer “verdes”: perceção universal do impacto das tradições culturais no ambiente
 - Energias alternativas: estilos de vida e práticas culturais em confronto com o ambiente e sua sustentabilidade
 - A identidade geográfica e cultural das populações e sua relação com os recursos naturais: caracterização regional
 - Perfil humano e demográfico das regiões
 - A influência das alterações ambientais nessa identidade
 - A Arte reciclada: processos de inovação artística com recurso à reciclagem
- A Língua como fator de intervenção ambiental sustentável
 - *Conceitos-chave: discurso argumentativo; artigos de apreciação crítica; construção de opinião crítica; texto expositivo-argumentativo; reclamação; protesto; texto criativo; texto literário; iconografia; linguagem panfletária; comunicação em linha; ciberespaço; publicidade institucional*
 - Síntese de conhecimentos e informações técnicas de forma a orientar a (auto) regulação de consumos energéticos
 - Aperfeiçoamento do discurso argumentativo oral como instrumento de sensibilização e persuasão para as práticas de redução, reutilização e reciclagem
 - Exploração de recursos de Língua e tipologias de texto estruturantes na formulação de opinião crítica
 - Domínio e uso quotidiano de universos semânticos relacionados com reciclagem, como forma de indução de práticas
 - Leitura de artigos de apreciação crítica, para informação e documentação acerca da salvaguarda dos recursos naturais
 - Textos expositivo-argumentativos e a mobilização para movimentos de sensibilização em relação às alterações climáticas
 - Redacção de reclamações e/ou protestos de salvaguarda dos recursos naturais na interação institucional
 - Leitura e análise de textos criativos e literários que forneçam uma perspetiva crítica e diacrónica em relação às alterações climáticas, à transformação da paisagem e à evolução do conceito de Qualidade de Vida
 - Utilização da função argumentativa/persuasiva da iconografia em ações promotoras da redução dos consumos energéticos, nomeadamente através da composição gráfica e verbal de mensagens panfletárias e informativas
 - Participação em comunidades online como prática de sensibilização para processos de preservação do meio ambiente (os três erres) em vários contextos da vida quotidiana (através de fóruns, subscrições e salas de conversação temáticas)
- Aspectos comunicacionais dos direitos e deveres ambientais, individuais e coletivos
 - *Conceitos-chave: Informação; sensibilização; defesa ambiental; sustentabilidade; direitos e deveres laborais; rede cívica; movimento global; Média*
 - Adequação dos direitos e deveres individuais e coletivos à problemática do ambiente e sustentabilidade, com recurso à análise da legislação ambiental em vigor
 - A Informação e a sensibilização, nomeadamente em contextos profissionais e institucionais, como bases do sucesso das políticas de defesa ambiental
 - Importância das redes cívicas alargadas de sensibilização para as questões ambientais: co-responsabilização institucional
 - A casa Global: muitas culturas, uma só Terra
 - Posicionamento crítico face aos movimentos globais de utilização/gestão desequilibrada dos recursos naturais (relação entre consumo e desperdício)
 - O papel dos média no movimento global de sensibilização: posicionamento crítico face à informação veiculada
- Áreas do saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; História; Formação Cívica

CLC_3

Saúde - língua e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Interpreta informação e comunica com objetivos de prevenção na adoção de cuidados básicos de saúde, em contexto doméstico.
- Aprende regras e meios de segurança, participando conscientemente na construção de uma cultura de prevenção no coletivo profissional.
- Relaciona a multiplicidade de terapêuticas com a diversidade cultural, respeitando opções diferenciadas.
- Mobiliza saberes culturais, linguísticos e comunicacionais no contacto com patologias e cuidados preventivos, nomeadamente no que diz respeito ao envelhecimento da população e ao aumento da esperança de vida.

Conteúdos

- Perspectivas culturais e socio-profissionais da Qualidade de Vida: gestão consciente dos Tempos de Lazer, da Higiene e Segurança no Trabalho e da Esperança de Vida
 - *Conceitos-chave: desenvolvimento; qualidade de vida; lazer; Higiene e Segurança no Trabalho; Estado de Providência; Saúde Pública; esperança de vida; equilíbrio e sustentabilidade*
 - O Desenvolvimento como elemento proporcionador da Qualidade de Vida e relação entre esta e as práticas de Lazer
 - Hábitos quotidianos e domésticos que promovem a qualidade de vida
 - Princípios de Higiene e Segurança no Trabalho: especificidades de alguns grupos laborais no que respeita a Higiene e Segurança no Trabalho
 - Práticas terapêuticas tradicionais e “alternativas”: traços distintivos
 - O Estado de Providência e o Sistema Nacional de Saúde
 - O conceito de Saúde Pública e o papel das instituições na sua promoção e defesa
 - O aumento da Esperança de Vida e seu reflexo na organização e dinâmica das instituições
 - Saúde: uma cultura de prevenção
 - Esperança de Vida e modo de vida: implicações do aumento daquela na perspetiva desta
 - Equilíbrio e sustentabilidade universal: desafios de uma macro-sociedade envelhecida
- A Língua como forma de apropriação e intervenção na gestão quotidiana dos cuidados básicos de saúde
 - *Conceitos-chave: técnicas de resumo; texto panfletário; texto informativo; intencionalidade comunicativa; relato; meios de comunicação; estruturas legislativas; circular; comunicado; informação institucional; discurso expositivo-argumentativo*
 - Técnicas de resumo de informação, proveniente de fontes e suportes diversos como forma de adotar, em consciência, cuidados básicos de saúde em contexto privado, profissional e institucional
 - Exploração da intencionalidade comunicativa de textos panfletários e informativos, em revistas e jornais, de forma a construir um leque de opções em torno de atividades de lazer como fator preventivo
 - Recursos para difusão de práticas de prevenção em contexto profissional e institucional
 - Instrumentos de comunicação eficazes e céleres (exemplos do fax e da mensagem electrónica)
 - As estruturas legislativas como suporte das opções prescritivas: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
 - As circulares e os comunicados como veículos de informação institucional acerca de práticas terapêuticas e prescritivas
 - Leitura, interpretação e metodologias de implementação de regulamentos relacionados com Higiene e Segurança no Trabalho
 - Interpretação de textos metalinguísticos e metacognitivos: dicionário e *simposium* como suportes para pesquisa de informação que fundamenta práticas terapêuticas de índole variada
 - Pesquisa e seleção de informação pertinente sobre as patologias do envelhecimento e cuidados de prevenção em suportes diversificados: relatos, textos autobiográficos, Internet, entre outros possíveis
 - O debate público e a dissertação crítica como veículos de opinião fundamentada acerca dos problemas que afetam a saúde pública universal
- A Comunicação como elemento fundamental no processo de mudança de mentalidades e atitudes em relação à prevenção
 - *Conceitos-chave: prevenção; Higiene e Segurança no Trabalho; comunicação inter-institucional; rede cívica; saúde pública*
 - Informação publicitária e informação técnica especializada sobre cuidados básicos de saúde: características e princípios estruturantes
 - Práticas de Higiene e Segurança no Trabalho
 - Importância da circulação de informação e da comunicação inter-institucional na promoção de hábitos e práticas, nomeadamente quanto à legislação em vigor
 - Perfil das empresas e instituições antes e depois da implementação de cuidados de Higiene e Segurança no Trabalho: consciencialização e comunicação
 - Papel e pertinência da comunicação na construção de uma rede cívica de informação no combate e prevenção de problemas de saúde pública à escala global: Doenças Sexualmente Transmissíveis, Obesidade, Toxicodependência, Cardiovasculares; Diabetes; Raquitismo, patologias derivadas do envelhecimento, entre outras
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Formação Cívica; Sociologia

CLC_4

Comunicação nas organizações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Utiliza terminologias adequadas na definição de orçamentos familiares e no preenchimento de formulários de impostos, aplicando tecnologias que facilitam cálculos, preenchimentos e envios.
- Adequa-se a modelos de organização e gestão que valorizam o trabalho em equipa, em articulação com outros saberes especializados.
- Compreende e aplica os princípios de funcionamento dos sistemas monetários e financeiros, enquanto elementos de configuração cultural e comunicacional das sociedades atuais.
- Identifica os impactos de evoluções técnicas na gestão do tempo, reconhecendo os seus efeitos nos modos de processar e transmitir informação.

Conteúdos

- A influência da Cultura nos modelos de organização, orçamentação e gestão financeira
 - *Conceitos-chave: cultura; arte; gestão orçamental; oferta cultural; financiamento cultural; defesa patrimonial; cultura e multiculturalidade; organização hierárquica e organização sistémica do trabalho*
 - Gestão da orçamentação privada reservada a vivências culturais e artísticas
 - Oferta cultural gratuita e oferta cultural paga: distinção e opção
 - Dimensão económica da Cultura e da Arte
 - Propósitos dos investimentos financeiros (públicos e privados) na Arte, Cultura e Lazer
 - Papel das instituições no desenvolvimento de estratégias de sustentabilidade financeira das atividades culturais
 - Cultura de defesa patrimonial regional, nacional e internacional: cultura e multiculturalidade
 - Paradigmas organizacionais das empresas e instituições e suas implicações na comunicação nas/entre as organizações
 - Organização hierárquica e organização sistémica do Trabalho: vantagens e desvantagens dos dois modelos
 - Vetores de perceção de uma cultura do rigor: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação, cultura de inovação – consequências nas necessidades e características da comunicação
 - Vivência egotista e em diferido, ou vivência partilhada e em tempo real: uma opção macro-estrutural de gestão da comunidade global
- Suportes linguísticos indispensáveis aos processos de gestão pessoal, profissional, institucional e macro-estrutural
 - *Conceitos-chave: formulário; declaração; artigo técnico; folheto informativo; documentário; texto publicitário; requerimento; petição; acordo; tratado; hiperonímia e hiponímia; identidade e alteridade; texto de carácter autobiográfico*
 - Estruturas linguísticas específicas para a correta gestão financeira privada: preenchimento de cheques, interpretação de extratos, construção de folhas de receitas e despesas
 - Instrumentos de execução orçamental em contexto privado: formulários e declarações em suporte papel e digital
 - Leitura, interpretação e síntese de artigos técnicos e folhetos informativos acerca da gestão privada de bens e valores
 - Recursos e estruturas de Língua necessários ao registo de informação em folha de cálculo: hiperonímia e hiponímia
 - Adequação do registo discursivo aos suportes e interlocutores em contexto profissional: carta, fax, mensagem eletrónica, discurso oral sustentado e estruturado
 - Papel regulador e orientador dos relatórios críticos na gestão de equipas de trabalho
 - Importância da escuta/visionamento para integração de informação
 - Os textos publicitários áudio e *scriptovisuais* como forma de perceção do funcionamento dos sistemas financeiros
 - Documentários especializados em movimentos financeiros nacionais e internacionais
 - Tipologias textuais de interação com/entre instituições, no plano cultural e financeiro: requerimento, petição, outros
 - Leitura e interpretação crítica de textos com objetivos geoestratégicas: papel dos acordos e dos tratados na gestão da comunidade global
 - Implicação do Eu no discurso e gestão dos vetores espaço-temporais: apresentação e defesa de pontos de vista, convicções, ideias e ideais em textos de carácter autobiográfico, a saber, memórias, cartas, diários, relatos
- Enquadramentos informativos e comunicacionais da gestão: construção de uma rede de interações
 - *Conceitos-chave: privacidade; sobre-endividamento; Orçamento Geral do Estado; crescimento económico; progresso social*
 - O exercício do direito de privacidade
 - Sobre-endividamento: conceito, prevenção e estruturas sociais de apoio
 - Importância dos sistemas de informação e respetivos mecanismos de comunicação nos ambientes profissionais
 - Orçamento Geral do Estado: contemplação financeira da cultura na generalidade e na especialidade
 - Serviços públicos de informação: objetivos culturais e limites financeiros
 - Distinção entre crescimento económico e progresso social, com base em informação veiculada pelos média
 - Adequação das estratégias de comunicação ao público-alvo e aos vetores espaço-temporais
 - Estratégias de seleção de informação na sociedade contemporânea
 - Massificação da iconografia e dos textos informativos
 - Exercício do pensamento crítico próprio
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Geografia; História; Marketing; Contabilidade

CLC_5

Cultura, comunicação e mídia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Compreende as diferentes utilizações da língua nas comunicações rádio, adequando-as às necessidades da organização do seu quotidiano.
- Identifica as mais valias da sistematização da informação disponibilizada por via eletrónica em contextos socioprofissionais.
- Reconhece os impactos dos *mass media* na constituição do poder mediático e sua influência na regulação institucional.
- Desenvolve uma atitude crítica face aos conteúdos disponibilizados através da internet e dos meios de comunicação social no geral.

Conteúdos

- Novas formas e expressões de Cultura: evolução e impacto social das tecnologias de informação e comunicação
 - *Conceitos-chave: Tecnologias de Informação e Comunicação; memória colectiva; arte digital; museu virtual; arte interactiva; lazer; otimização e rentabilização do trabalho; macro-eletrónica; micro-eletrónica; ergonomia do trabalho*
 - As tecnologias de informação e comunicação (TIC) ao serviço da memória colectiva
 - A difusão da arte e da cultura pelas tecnologias de informação e comunicação quanto à acessibilidade e celeridade no acesso à informação/formação; consequências no conceito de cultura
 - A Reinvenção da Arte através do ciberespaço: a Arte Digital e os Museus Virtuais
 - Alteração do conceito de propriedade autoral: Arte Interactiva
 - Reflexos da alteração das coordenadas espaço/tempo do ciberespaço na construção e apropriação de elementos culturais
 - Gestão das diversas dimensões do quotidiano com recurso às TIC: gestão dos recursos domésticos, novas formas de lazer e novas noções de qualidade de vida
 - Vantagens trazidas pela evolução das tecnologias de informação e comunicação no coletivo profissional
 - Novos métodos de otimização e rentabilização do trabalho e de gestão da comunicação
 - Micro e macro eletrónica ao serviço da ergonomia do trabalho
 - Armazenamento e recuperação de dados
- Construção linguística da intervenção cultural e comunicacional com recurso às tecnologias de informação e comunicação
 - *Conceitos-chave: pesquisa, seleção e tratamento de informação; iconografia; comunicação em suporte electrónico; intencionalidade comunicativa; discurso oral; texto argumentativo; crónica; base de dados; hipertexto; anúncio; curriculum vitae; resumo; síntese; texto informativo*
 - Técnicas de pesquisa, seleção e tratamento de informação, com objetivos pessoais e profissionais, através do recurso a ferramentas disponibilizadas pelas tecnologias de informação e comunicação (processador de texto e folha de cálculo)
 - Adequação a situações de comunicação em suporte electrónico
 - Percepção das intencionalidades comunicativas implícitas e explícitas na comunicação em linha
 - Produção de discurso oral em presença e a distância: consciencialização dos mecanismos linguísticos supressores da ausência do interlocutor
 - Construção de uma ou mais identidades eletrónicas e mobilização de recursos linguísticos adequados à participação em comunidades cibernéticas (Netiquette)
 - Interpretação de textos argumentativos, crónicas e discursos políticos para intervenção sustentada em comunidades de opinião em linha
 - Mecanismos de Língua para sistematização da informação, em contexto socioprofissional
 - Adequação linguística e caracterização comunicacional das diversas ferramentas das tecnologias de informação e comunicação: mensagens eletrónicas, fax, texto processado, folhas de cálculo, ASCII, Visual Basic, HTML
 - Resposta a anúncios e construção de Curriculum Vitae em modelos diversos
 - O hipertexto como recurso comunicativo linguístico verbal e não verbal ao serviço da capacidade de intervenção na ação das instituições: páginas pessoais, *blogs*, entre outros
 - Formas de intervenção crítica sobre a informação mediatizada: resumo e síntese de textos informativos e construção de folhetos informativos para apropriação e esclarecimento das mensagens veiculadas pelos média
- Os média e a alteração dos processos de comunicação, intervenção e participação pública
 - *Conceitos-chave: Comunidade; comunicação global; identidade local; identidade eletrónica; opinião pública; pensamento crítico à escala global*
 - Reformulação do conceito de comunidade por efeito das potencialidades comunicativas das tecnologias de informação e comunicação
 - Alteração do perfil das inter-relações humanas; noção de Identidade eletrónica
 - Comunicação global vs identidade local
 - O poder dos média: importância da imagem e de novas formas de linguagem e de comunicação na formulação e preservação de uma opinião pública
 - A importância da segurança dos sistemas de informação em contextos profissionais e institucionais: enquadramento legal e exploração dos instrumentos disponíveis para uma comunicação organizacional com vista à minimização de riscos
 - Percepção da iconografia como linguagem preferencial dos diversos suportes tecnológicos e seu relacionamento pertinente com os tipos de texto e de comunicação inerentes
 - A universalização dos grandes debates da Humanidade: a intervenção comunitária e a formulação de pensamento crítico numa conjuntura de globalização
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Marketing; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC_6

Culturas de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Recorre a terminologias específicas no âmbito do planeamento e ordenação do território, construção de edifícios e equipamentos.
- Compreende as noções de ruralidade e urbanidade, compreendendo os seus impactos no processo de integração socioprofissional.
- Identifica sistemas de administração territorial e respetivos funcionamentos integrados.
- Relaciona a mobilidade e fluxos migratórios com a disseminação de patrimónios linguísticos e culturais.

Conteúdos

- Questões culturais que envolvem o planeamento e o ordenamento do território
 - *Conceitos-chave: urbanismo; mobilidade; arquitetura; planeamento habitacional; equilíbrio paisagístico; rutura paisagística; equipamento cultural; ordenamento e coesão territorial; Plano Diretor Municipal; turismo; fluxo migratório; património cultural*
 - Critérios de qualidade no *Planeamento Habitacional*
 - Equipamentos culturais de suporte à habitação: espaços verdes, zonas de lazer, espaços de interação cultural
 - Influência dos equipamentos culturais no ordenamento e coesão territorial
 - Arquitetura tradicional e sistemas construtivos
 - Ambientes rurais e ambientes urbanos
 - História oral das Comunidades e Socialização
 - A memória dos lugares e a Epifania dos espaços
 - Traços arquitetónicos distintivos: integração e rutura paisagística
 - A polissemia da Polis
 - Plano Diretor Municipal: conceito, objetivos e concretização
 - Fomento, oportunidade e mobilidade laborais aliados à valorização do património urbano e rural
 - Novas áreas de oferta profissional: Turismo urbano, turismo rural, turismo de habitação, turismo cultural e turismo de aventura
 - Reconstrução de percursos profissionais e projetos de vida através da qualificação profissional em áreas associadas à reclassificação urbanística
 - Fluxos Migratórios: causas e consequências económicas, políticas e culturais dos fenómenos de migração, emigração, imigração e êxodo
 - Consequências dos fluxos migratórios na expressão cultural e artística e o papel dos equipamentos culturais nos processos de integração
- A Língua como suporte indispensável à gestão e à intervenção no urbanismo e na mobilidade
 - *Conceitos-chave: prevenção rodoviária; caderno de encargos; projeto; licença; planta; mapa; topografia; resumo; síntese; reclamação; requerimento; debate; património linguístico; relato; crónica; texto literário; texto informativo*
 - Terminologia e estrutura de documentos e situações de comunicação específicas, relacionados com a temática do urbanismo e mobilidade
 - Descodificação de folhetos informativos relativos ao código da estrada, prevenção rodoviária e outros
 - Caderno de encargos, projeto de construção, licença de construção, planta, mapa, carta topográfica
 - Técnicas de pesquisa, seleção e resumo/síntese de informação, nomeadamente na Internet, acerca dos sistemas de administração territorial e de instituições relacionadas com urbanismo e mobilidade
 - Documentos de interação formal em processos de planeamento e construção (reclamação e o requerimento)
 - Percepção da hierarquia e teor dos documentos legais e sua articulação com o planeamento: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
 - Expressão oral e escrita coesa e coerente num debate/participação institucional público
 - Os processos de migração e seus impactos na configuração do urbanismo e da mobilidade
 - Recolha de informação acerca dos fluxos migratórios e ao património linguístico e cultural a eles associado: crónicas, textos literários, textos informativos diversos, relatos de vivências, entre outros
 - Pesquisa e tratamento de informação, a partir de textos de apreciação crítica sobre a importância da Língua Portuguesa no mundo
 - Apropriação e uso linguístico apropriado para inserção em contextos socioprofissionais
 - Mapas, cartas topográficas, projeto de construção, plantas, escalas, licença de construção, iconografia associada, folhetos e cartazes informativos
 - Apropriação de variantes regionais de realização do português como forma de integração socioprofissional
 - Leitura e interpretação de textos literários que exemplifiquem fenómenos de superação da exclusão social e profissional
- A Comunicação nos processos contemporâneos de mobilidade humana e intervenção urbanística
 - *Conceitos-chave: mobilidade humana; intervenção urbanística; espaço rural; espaço urbano; mercado de trabalho; recuperação; reclassificação; coesão humana e paisagística do território; impacto visual; impacto ambiental; Qualidade de Vida*
 - Importância da Língua Portuguesa na criação de laços humanos e culturais e na sensibilização para atitudes comunitárias
 - Problemática da integração e relacionamento com as sociedades imigrantes em Portugal
 - Preservação e dinamização do espaço rural e do espaço urbano com vista à recuperação da memória coletiva dos espaços
 - A recuperação e reclassificação dos espaços e suas consequências no mercado de trabalho
 - Campanhas institucionais: cruzamento do seu teor com a coesão paisagística e humana do território
 - Formas de comunicação entre operários e agentes especializados, de forma a adequar o planeamento à construção

- Integração espacial e temporal da construção e seu impacto visual e ambiental
- Ordenamento da construção e Qualidade de Vida: princípios e regras (análise da legislação em vigor)
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; Filosofia; História; Sociologia; Formação Cívica

CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Intervém de forma pertinente, convocando recursos diversificados das dimensões cultural, linguística e comunicacional. • Revela competências em cultura, língua e comunicação adequadas ao contexto profissional em que se inscreve. • Formula opiniões críticas, mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais. • Identifica os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação. 	
Conteúdos		
	<ul style="list-style-type: none"> • Uma Cultura de programação: trajetos pessoais e mudança social <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: contexto de vida; trajeto pessoal; família; trabalho; interação social; mudança social; recurso financeiro; aprendizagem não formal; investigação cultural intensiva e extensiva; urbanismo; património; sistemas de comunicação; cultura artística; literatura; património cultural e artístico; globalização</i> - Relação entre os contextos de vida e os trajetos pessoais <ul style="list-style-type: none"> - Novas dinâmicas de família, trabalho e de redes de interação social - Importância dos recursos financeiros, dos equipamentos culturais, das interações sociais nas opções e nas trajetórias individuais - Consciência da presença e da representação do Outro na construção do Eu - A importância das aprendizagens não formais nas manifestações culturais e artísticas e destas naquelas - Metodologias disponíveis de diagnose e prospeção ao serviço da atividade cultural: inquérito, entrevista, observação direta e análise documental - Investigação cultural intensiva e extensiva: objetivos, propósitos e adequação da opção - Arte privada e Arte pública <ul style="list-style-type: none"> - Consequências na gestão do urbanismo e do património - Manifestações artísticas diferenciadas: intervenção e apropriação - Instituições, Museus e Arquivos - A influência dos fatores culturais, políticos e físicos nos processos de mudança social ao longo da história - Evolução dos princípios estéticos da Arte e sua relação com o real - A Cultura artística e seu impacto nas sociedades - A Importância da Literatura na consolidação do património cultural e artístico de um povo - Fatores de aceleração da mudança social e cultural na história recente: os advenços da Revolução industrial, do cientismo, do racionalismo, dos confrontos bélicos, entre outros - Efeitos da globalização das políticas financeiras e seus impactos na gestão da promoção da Cultura, nos seus diferentes aspetos e dimensões (por exemplo, arte popular e arte das elites) • A Língua e a Literatura portuguesas no mundo como elementos de união e intervenção cívica <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: texto criativo; texto literário; registo autobiográfico; realidade e ficção; texto informativo; notas; resumo; síntese; texto argumentativo; texto expositivo-argumentativo; debate; leitura; interpretação; escrita; variação e mudança; Língua; Literatura; metalinguagem; identidade global e local</i> - O texto criativo como expressão de vivências <ul style="list-style-type: none"> - Mecanismos de reconhecimento do Outro na construção de Si - Registo autobiográfico de trajetos de vida individuais e coletivos: memórias, diários, cartas, relatos entre outros - Memória coletiva e imaginário, traçados pelo recurso consciente e estruturado a crónicas, entrevistas, descrições e relatos - Percursos individuais e coletivos no texto literário: realidade e ficção - Registos linguísticos/textuais de intervenção socioprofissional <ul style="list-style-type: none"> - Recurso consciente e estruturado a diversos tipos de texto como forma de intervenção profissional: narrativa literária, textos de carácter autobiográfico - Domínio de mecanismos linguísticos que viabilizem metodologias de diagnose e prospeção: inquéritos, entrevistas, formulários entre outros - Tomada de notas, resumo e síntese de textos informativos como preparação da produção de textos reflexivos em contexto profissional - Construção de opiniões fundamentadas num contexto institucional <ul style="list-style-type: none"> - Os textos de apreciação crítica e as dinâmicas de intervenção na vida social, económica, política e cultural - O texto argumentativo e expositivo-argumentativo como instrumento de formulação e apresentação de opiniões críticas de amplitude institucional - Técnicas de estruturação de um guião para debate/participação institucional público - Consciência da Língua viva, em constante mudança <ul style="list-style-type: none"> - Os fenómenos de variação e mudança na Língua Portuguesa, como causas e consequências da intervenção cívica e social no campo do conhecimento - Perceção da Língua como elemento construtor do universo e impulsionador da evolução das sociedades: exemplo do 	

- hipertexto e usos linguísticos específicos das tecnologias de informação e comunicação
 - Fontes de informação terminológica e cultural: o movimento constante entre a estabilização de conceitos e o acompanhamento da mudança (exemplos das enciclopédias e dos dicionários)
 - O papel da Literatura na formação de opinião para a intervenção social: leitura e interpretação de textos literários de autores portugueses e/ou estrangeiros de mérito reconhecido como forma de fortalecer e mobilizar competências culturais, linguísticas e comunicacionais.
 - Recursos linguísticos pertinentes para a construção de páginas pessoais na Internet e a participação em fóruns, subscrições, salas de conversação, entre outros
 - Importância da exploração e produção de documentários e artigos de apreciação crítica acerca da identidade global e local, na construção da opinião pessoal fundamentada
 - Os sistemas de Comunicação na expressão do pensamento crítico, na construção da relação entre a opinião pessoal e a opinião pública
 - *Conceitos-chave: identidade cultural; relação interpessoal; intenção comunicativa; o quarto poder – Média; suporte teórico; competência*
 - A comunicação entre indivíduos, através de suportes diversos, como forma de construção de uma identidade cultural comum
 - O papel dos média e da opinião pública nas relações interpessoais
 - Perceção de intenções comunicativas de alcance cultural e ideológico
 - Construção de um posicionamento crítico face à construção de opinião pública pelos média, através da seleção da informação veiculada
 - O quarto poder: influência dos média e dos sistemas de comunicação na face das sociedades e nos ritmos de alteração de paradigmas culturais
 - Perceção da complementaridade Teoria/Prática em contexto profissional e institucional
 - Noção de suporte teórico das práticas profissionais
 - Noção de mobilização pragmática de competências e perceção integradora do desempenho profissional
 - Estratégias de sensibilização para planos formativos integradores
 - Cultura de globalização e Cultura de preservação de identidades: confronto ou complementaridade?
 - Influência dos movimentos globalizantes no quotidiano individual
 - Mudança dos modelos e ritmos de acesso à informação
 - Alteração de paradigmas de atuação e de abrangência da intervenção cívica
 - Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Literatura Portuguesa; Língua estrangeira; Filosofia; Geografia; História; Formação Cívica
-

CLC_LEI_1

Língua estrangeira - iniciação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

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

CLC_LEI_2

Língua estrangeira - iniciação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

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

CLC_LEI_3

Língua estrangeira - iniciação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

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

CLC_LEI_4

Língua estrangeira - iniciação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

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

CLC_LEI_5

Língua estrangeira - iniciação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

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

CLC_LEC_1

Língua estrangeira - continuação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_2

Língua estrangeira - continuação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interacção eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_3

Língua estrangeira - continuação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_4

Língua estrangeira - continuação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC_LEC_5

Língua estrangeira - continuação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

Conteúdos

- Competências de interpretação
 - Ouvir/Ver
 - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
 - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
 - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
 - Ler
 - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
 - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
 - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
 - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
 - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
 - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
 - Falar
 - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
 - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
 - Escrever
 - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
 - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
 - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
 - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
 - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
 - Produção de textos de carácter transaccional
 - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
 - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

4.2. Formação Tecnológica

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

9101

Legislação laboral e normas de qualidade

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

- Legislação laboral
 - Direito do trabalho
 - Noção
 - Sujeitos de relação jurídica no trabalho
 - Contrato de trabalho
 - Noção de contrato
 - Tipos de contratos
 - Legislação aplicável
 - Elementos constantes do contrato
 - Duração do trabalho
 - Horário
 - Descanso semanal
 - Trabalho noturno
 - Trabalho suplementar
 - Retribuição e forma/lugar e periodicidade do pagamento.
 - Férias
 - Duração
 - Período de gozo
 - Mapas de férias
 - Alteração das férias
 - Férias no ano de cessação do contrato
 - Faltas
 - Noção de falta
 - Tipos de faltas
 - Cessação do contrato de trabalho
 - Formas de cessação
 - Despedimentos
 - Justa causa
 - Coletivo
 - Rescisão por iniciativa do trabalhador
 - Após a cessação e declaração para efeitos de 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 nucleocito plasmático da célula
 - Parede celular
 - Química celular
 - Biologia das membranas excitáveis
 - Tecido neural e muscular
 - Tecido epitelial e conjuntivo
- Macro morfologia humana
 - Anatomia do esqueleto ósteo-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 H₂O
 - 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	Anatomia do sistema veno-linfático	Carga horária 25 horas
------	---	----------------------------------

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

Conteúdos

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

9138	Nutrição e dietética em cuidados de beleza	Carga horária 50 horas
------	---	----------------------------------

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

Conteúdos

- Noções e princípios gerais de dietética
 - Alimentação, alimentos e calorias
 - Amilase
 - Absorção
 - Avitaminose
 - Catabolismo

- Difusão facilitada e simples
- Excreção e obstipação
- Gastrina
- Lactase
- Malnutrição
- Maltose
- Metabólicos e metabolismo
- Nutrientes (energéticos e não energéticos)
- Quimo
- Sacarose
- Transporte ativo
- Vilos
- Digestão e sistema digestivo
 - Morfologia e fisiologia
 - Digestão e absorção
 - Transporte e excreção de nutrientes
 - Processos digestivos (na boca, no estômago e no intestino delgado)
 - Órgãos adjacentes que auxiliam na digestão dos alimentos
 - Mecanismos de absorção (Intestino delgado, difusão e transporte ativo)
 - Digestão e absorção dos nutrientes
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Lípidos
 - 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	Técnicas de massagem facial	Carga horária 50 horas
------	------------------------------------	----------------------------------

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

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	Tratamentos faciais	Carga horária 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	Carga horária 50 horas
------	-------------------	----------------------------------

Objetivo(s)

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

Conteúdos

- Conceito de massagem
 - 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 O₂/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