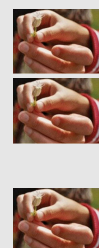


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



**Área de Educação e Formação**

**Código e Designação do Referencial de Formação**

**762 . Trabalho Social e Orientação**

**762335 - Técnico/a de Geriatria**

**Nível de Qualificação do QNQ: 4**

**Nível de Qualificação do QEQ: 4**

**Modalidades de Educação e Formação**

Cursos de Aprendizagem

**Total de pontos de crédito**

193,50

**Publicação e atualizações**

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 31 de 22 de agosto de 2015 com entrada em vigor a 22 de agosto de 2015.

1ª Atualização em 01 de setembro de 2016.

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

3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 14 de 15 de abril de 2018 com entrada em vigor a 15 de abril de 2018.

4ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 30 de 15 de agosto de 2019 com entrada em vigor a 15 de agosto de 2019.

5ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.

**Observações**

## 1. Perfil de Saída

### Descrição Geral

Prestar cuidados de apoio direto ao idoso, em contexto domiciliar e institucional, contribuindo para o seu bem-estar biopsicossocial, tendo em consideração os objetivos definidos pela equipa técnica local e os princípios deontológicos de atuação.

### Atividades Principais

- Prestar/ auxiliar nos cuidados de higiene, eliminação e conforto do idoso, nos diversos contextos de atuação.
- Acompanhar e apoiar o idoso nas diversas atividades de vida diária.
- Auxiliar os profissionais responsáveis nos cuidados de alimentação, aplicados aos idosos com dependência funcional, temporária ou permanente.
- Participar no planeamento e desenvolvimento de atividades básicas de animação e entretenimento e de estimulação dos domínios cognitivo, social e motor, de acordo com as capacidades, necessidades e interesses do idoso.
- Prestar cuidados de higiene e arrumação dos espaços envolventes e da roupa dos idosos.
- Apoiar a equipa técnica na organização do espaço, com o objetivo de prevenir acidentes domésticos e em instituições.
- Participar na prevenção de negligência, abusos e maus tratos ao idoso.
- Avaliar a informação obtida através de instrumentos técnicos aplicados por especialistas, para melhor conhecimento do perfil funcional do idoso, e consequente adequada prestação de cuidados.
- Estabelecer a articulação com a equipa técnica responsável, a fim de reportar a evolução do estado físico, psíquico e emocional, situações anómalas e/ ou agravamento do estado de saúde do idoso, tendo em consideração as orientações e procedimentos definidos pela equipa técnica.

### 3. Referencial de Formação Global

Formação Sociocultural <sup>1</sup>			
Domínios de Formação	Código	UFCD	Horas
<b>Viver em Português</b>	6651	Portugal e a Europa	50
	6652	Os media hoje	25
	6653	Portugal e a sua História	25
	6654	Ler a imprensa escrita	25
	6655	A Literatura do nosso tempo	50
	6656	Mudanças profissionais e mercado de trabalho	25
	6657	Diversidade linguística e cultural	25
	6658	Procurar emprego	50
<b>Total:</b>			275
<b>Comunicar em Língua Inglesa</b>	6659	Ler documentos informativos	25
	6660	Conhecer os problemas do mundo atual	50
	6661	Viajar na Europa	25
	6662	Escolher uma profissão/Mudar de atividade	25
	6663	Debater os direitos e deveres dos cidadãos	25
	6664	Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais	50
<b>Total:</b>			200
<b>Mundo Atual</b>	6665	O Homem e o ambiente	25
	6666	Publicidade: um discurso de sedução	25
	6667	Mundo atual – tema opcional	25
	6668	Uma nova ordem económica mundial	25
<b>Total:</b>			100

<b>Desenvolvimento Pessoal e Social</b>	<b>6669</b>	Higiene e prevenção no trabalho	50
	<b>6670</b>	Promoção da saúde	25
	<b>6671</b>	Culturas, etnias e diversidades	25
<b>Total:</b>			100

<b>Tecnologias de Informação e Comunicação</b>	<b>0755</b>	Processador de texto - funcionalidades avançadas	25
	<b>0757</b>	Folha de cálculo - funcionalidades avançadas	25
	<b>0767</b>	Internet - navegação	25
	<b>0792</b>	Criação de páginas para a web em hipertexto	25
<b>Total:</b>			100

¹Pode optar-se pelo desenvolvimento de outra língua estrangeira, que se revele mais interessante do ponto de vista das necessidades do mercado de trabalho, tendo por base os mesmos conteúdos e objetivos/competências a adquirir.

## Formação Científica

Domínios de Formação	Código	UFCD	Horas
<b>Matemática e Realidade</b>	<b>6672</b>	Organização, análise da informação e probabilidades	50
	<b>6673</b>	Operações numéricas e estimação	25
	<b>6674</b>	Geometria e trigonometria	50
	<b>6675</b>	Padrões, funções e álgebra	25
	<b>6676</b>	Funções, limites e cálculo diferencial	50
	<b>Total:</b>		200

<b>Francês</b>	<b>6727</b>	Vida quotidiana	25
	<b>6730</b>	Diversidade cultural	25
<b>Total:</b>			50

<b>Psicologia</b>	<b>6684</b>	Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento	25	2,25 pontos de crédito
	<b>6685</b>	Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação	25	2,25 pontos de crédito

**Sociologia**

6687	Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos	50	4,50 pontos de crédito
6734	Vida em sociedade	25	2,25 pontos de crédito
6735	Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas	25	2,25 pontos de crédito
<b>Total:</b>		200	

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

**Formação Tecnológica**

Código <sup>2</sup>	UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
8899	1 Envelhecimento demográfico	25	2,25
8900	2 Contextos de prestação de cuidados ao idoso - domicílio, residências autónomas e centros de dia	25	2,25
8901	3 Contextos de prestação de cuidados ao idoso - lares e instituições de saúde	25	2,25
8902	4 Ética e deontologia em geriatria	50	4,50
8903	5 Técnicas e estratégias de comunicação e observação nos contextos de intervenção com a população idosa	50	4,50
8904	6 Métodos de intervenção familiar – contexto do idoso	25	2,25
8905	7 Adaptação/ modificação de contextos e materiais em função do idoso	25	2,25
8906	8 Tipos de envelhecimento	25	2,25
8907	9 Introdução à patologia no idoso	25	2,25
8908	10 Patologias na população idosa - cardiopulmonar e neuro sensoriais	50	4,50
8909	11 Patologias na população idosa - gastrointestinais, endocrinológicas, genito-urinárias, musculoesqueléticas, dermatológicas e crónicas	50	4,50
8910	12 Reabilitação geriátrica	25	2,25
3546	13 Prevenção e primeiros socorros - geriatria	50	4,50
8911	14 Nutrição e dietética no idoso	25	2,25
8912	15 Higiene do idoso	25	2,25
8913	16 Sexualidade na 3ª idade	25	2,25
8914	17 Idosos em fase terminal – cuidados paliativos	25	2,25
8915	18 Términus da vida do idoso - morte	25	2,25

8916	19	Funções cognitivas no idoso	25	2,25
8917	20	Psicopatologias no idoso - perturbações do humor, ansiedade, somatoformes, personalidade, esquizofrenia e demências	50	4,50
8918	21	Psicopatologias no idoso – perturbações do sono, alimentares e utilização de substâncias	25	2,25
8919	22	Perturbações do desenvolvimento no idoso - autismo, deficiência visual e auditiva	50	4,50
8920	23	Perturbações do desenvolvimento no idoso - DID, deficiência motora e multideficiência	25	2,25
8921	24	Autonomia, independência e funcionalidade do idoso	25	2,25
8922	25	Atividades recreativas e de lazer com idosos	25	2,25
8923	26	Técnicas de expressão corporal com população idosa	50	4,50
8924	27	Atividade psicomotora com população idosa	50	4,50
8925	28	Atividades da vida diária com população idosa	50	4,50
8926	29	Técnicas de animação aplicadas à população idosa	50	4,50
8927	30	Expressão dramática aplicada à população idosa	25	2,25
8928	31	Métodos de relaxação aplicados à população idosa	25	2,25
8929	32	Arte como terapia aplicada à população idosa	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			1075	96,75

Para obter a qualificação de Técnico/a de Geriatria, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 75 horas da Bolsa de UFCD**

Bolsa de UFCD

Código		Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
8930	33	Investigação com a população idosa	25	2,25
8932	34	Estimulação cognitiva e aprendizagem no idoso	25	2,25
3296	35	Higiene e segurança alimentar	25	2,25
3523	36	Lavandaria e tratamento de roupa	50	4,50
3524	37	Aquisição, armazenagem e conservação de produtos	50	4,50
9857	38	Ferramentas de comunicação humanizada com o idoso em situação de vulnerabilidade – conversas difíceis	25	2,25
7852	39	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	40	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	41	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	42	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	43	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	44	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	45	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	46	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	47	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	48	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	49	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	50	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	51	Poupança e suas aplicações	50	4,50
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica			1150	103,5

Formação Prática		Horas	Pontos de crédito
Contexto de Trabalho	Considerando que os cursos de aprendizagem são desenvolvidos em regime de alternância, parte das UFCD que integram a formação tecnológica podem ser desenvolvidas na formação prática em contexto de trabalho (ver orientações para o desenvolvimento desta componente de formação em <a href="http://www.iefp.pt">www.iefp.pt</a> )	1500	20,00

---

<sup>2</sup>Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

Este referencial já não  
se encontra em vigor



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

### 4.1. Formação de Base - Sociocultural

6651	Portugal e a Europa	Carga horária 50 horas
Resultados da Aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhece a Constituição como Lei Fundamental do Estado de Direito português.</li><li>• Demonstra o conhecimento da hierarquia e das competências dos órgãos de soberania.</li><li>• Explicita a interdependência entre governantes e governados no contexto das sociedades democráticas.</li><li>• Lida de forma cooperante com os outros, assumindo as regras do jogo democrático.</li><li>• Indica os objetivos da adesão de Portugal à União Europeia.</li><li>• Justifica a criação da União Europeia.</li><li>• Refere as diferentes etapas da construção europeia.</li><li>• Distingue os diferentes Tratados.</li><li>• Caracteriza as principais instituições da União Europeia.</li><li>• Reconhece a importância de organizações internacionais na resolução de problemas globais.</li><li>• Identifica diferentes tipos de organizações internacionais e explicita as funções das principais.</li></ul>	
Conteúdos		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Organização do Estado Democrático<ul style="list-style-type: none"><li>◦ O Estado de Direito – a Constituição<ul style="list-style-type: none"><li>- A génese da nossa Constituição</li><li>- A prevalência da Lei Fundamental face a outras normas ou leis</li><li>- Princípios, direitos e garantias</li><li>- Organização política</li></ul></li></ul></li><li>• Os Órgãos de Soberania – sua composição, competências e interligação<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Presidência da República, Assembleia da República, Governo e Tribunais</li></ul></li><li>• A Administração Pública<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Algumas competências a nível central, regional e local</li></ul></li><li>• Integração de Portugal na União Europeia<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Principais motivações do pedido de adesão e implicações decorrentes da integração</li></ul></li><li>• A Europa, o cidadão e o trabalho<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Estados-Membros: sucessivos alargamentos</li><li>◦ Mercado Único Europeu</li><li>◦ Adesão à moeda única</li><li>◦ Os principais Tratados da União Europeia</li><li>◦ As instituições europeias</li><li>◦ O cidadão/profissional europeu</li></ul></li><li>• A Europa e o Mundo<ul style="list-style-type: none"><li>◦ As principais organizações internacionais: organizações intergovernamentais (ONU, OTAN, entre outras) e organizações não governamentais</li><li>◦ Nível de intervenção na resolução de problemas mundiais</li></ul></li></ul>		

<b>6652</b>	<b>Os media hoje</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	----------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distingue comunicação e informação.</li> <li>Identifica os vários tipos de media e as respetivas funções.</li> <li>Explicita a influência do media na opinião pública.</li> <li>Reconhece a importância do direito à informação.</li> <li>Identifica novas formas de informação e de comunicação resultantes da evolução tecnológica.</li> </ul>
-----------------------------------	---

<b>Conteúdos</b>
------------------

- Conceitos de comunicação, informação e media
- Funções e potencialidades dos diferentes media
- Componentes do sistema mediático: profissionais, empresas, tecnologias, conteúdos, audiências e políticas de comunicação
- Condicionantes da produção mediática: audiências, programação e publicidade
- A importância dos media na formação da opinião pública
- Condicionantes da produção mediática: audiências, programação e publicidade
- Componentes do direito à informação
- Obstáculos ao direito à informação
- Relação entre as novas tecnologias e a comunicação

<b>6653</b>	<b>Portugal e a sua História</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	----------------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situa, cronologicamente, os momentos mais importantes da história de Portugal contemporâneo.</li> <li>Identifica, em diferentes períodos de tempo, as influências estrangeiras na cultura e nos diversos setores de atividade económica portugueses.</li> <li>Reconhece o protagonismo de Portugal em determinados momentos históricos.</li> <li>Relaciona as diferentes correntes de pensamento com a produção artística e literária que lhes está associada.</li> <li>Caracteriza, genericamente, a evolução da estrutura social, da cultura e dos costumes.</li> <li>Compreende as causas que conduziram a um processo de transição democrática em Portugal.</li> </ul>
-----------------------------------	---

<b>Conteúdos</b>
------------------

- A civilização industrial no século XIX e XX
  - O mundo industrializado no século XIX
  - As alterações urbanas e sociais da industrialização
  - Os novos modelos culturais do mundo industrializado
- A Europa e o mundo no século XX
  - As transformações económicas do pós-guerra
  - Mutações na estrutura social, na cultura e nos costumes
  - Ruptura e inovação na arte e na literatura
- Portugal no século XX
  - Portugal: da I República à ditadura militar
  - Portugal: o autoritarismo e a luta contra o regime
  - Portugal democrático: a Revolução do 25 de Abril e a instauração do Estado Democrático

<b>6654</b>	<b>Ler a imprensa escrita</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	-------------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e caracteriza tipos de textos jornalísticos.</li> <li>• Distingue jornais da imprensa escrita.</li> <li>• Desenvolve o espírito crítico e a capacidade comunicativa.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Jornal escrito e jornal televisionado
- Tipos de jornais
  - Generalistas – nacionais e regionais
  - Especializados – desportivos, de artes, científicos, entre outros
- Géneros jornalísticos e respetiva estrutura
- Análise da estrutura de primeiras páginas de jornais
- Análise do conteúdo das diferentes secções e tipos de texto de um jornal

<b>6655</b>	<b>A Literatura do nosso tempo</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	------------------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica características genéricas do texto literário.</li> <li>• Caracteriza genericamente os diferentes géneros literários.</li> <li>• Distingue os vários géneros literários.</li> <li>• Estabelece relações entre a literatura portuguesa do século XX e outras formas de expressão artística.</li> <li>• Identifica fontes de influência de diferentes correntes ou autores nacionais e estrangeiros.</li> <li>• Reconhece um conjunto de autores representativos do século XX e relaciona-os com a sua forma de escrita e principais obras.</li> <li>• Desenvolve capacidades de leitura, interpretação, análise crítica e de apreço pela arte.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Conceito de literatura
- Conceito de texto literário
- A literatura portuguesa do século XX
- A relação da literatura portuguesa do século XX com outras formas de expressão artística
- Os autores e a sua produção literária - que géneros literários e que temáticas
  - Agustina Bessa Luís
  - António Lobo Antunes
  - David Mourão Ferreira
  - Dinis Machado
  - José Cardoso Pires
  - José Saramago
  - Lídia Jorge
  - Manuel Alegre
  - Sophia de Mello Breyner Andresen
  - Vergílio Ferreira

<b>6656</b>	<b>Mudanças profissionais e mercado de trabalho</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona a evolução da organização do trabalho e das profissões com as mudanças científicas e tecnológicas.</li> <li>• Avalia os impactos das novas tecnologias no exercício profissional.</li> <li>• Compreende a influência das novas dinâmicas na evolução do mercado de trabalho.</li> <li>• Reconhece a importância da aprendizagem ao longo da vida, independentemente do contexto em que a mesma se processa.</li> </ul>
-----------------------------------	---

<b>Conteúdos</b>
------------------

- Conceitos de trabalho, emprego e empregabilidade
- Representações sociais das profissões e dos contextos de trabalho
- Evolução científica e técnica e implicações no mundo do trabalho
- Novas formas de trabalho associadas às novas tecnologias – o teletrabalho
- Classificação dos setores de atividades económicas e profissões
- Evolução dos perfis profissionais na área profissional do curso
- A importância dos percursos formais, não formais e informais de aprendizagem ao longo da vida

<b>6657</b>	<b>Diversidade linguística e cultural</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhece a língua como característica de uma cultura.</li> <li>• Identifica os diferentes falares regionais e os seus elementos diferenciadores.</li> <li>• Interpreta corretamente o sentido da expressão “unidade na diversidade”.</li> <li>• Situa geograficamente os diferentes falares.</li> <li>• Identifica alguns aspetos culturais dos países pertencentes à CPLP.</li> <li>• Relaciona os objetivos da CPLP com os objetivos da política externa portuguesa.</li> </ul>
-----------------------------------	---

<b>Conteúdos</b>
------------------

- O Português - uma Língua Viva
- Língua, dialeto e falar regional
- Unidade e diversidade da Língua Portuguesa
  - A pronúncia e o léxico, elementos de diferenciação
  - Variedades do português, distribuição geográfica
- O Português no mundo actual
- Comunidade de Língua Oficial Portuguesa (CPLP)
  - Antecedentes e Declaração
  - Estatutos
  - Estados membros
  - Objectivos
- Expansão da Língua Portuguesa no mundo: descobrimentos e descolonização
- Política externa e defesa da Língua Portuguesa

<b>6658</b>	<b>Procurar emprego</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	-------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreende as exigências do mercado de trabalho em termos de inserção profissional.</li> <li>• Identifica e consulta fontes diversificadas de ofertas de emprego.</li> <li>• Constrói instrumentos diversificados de candidatura a um emprego.</li> <li>• Explicita as finalidades dos diferentes instrumentos de candidatura ao emprego.</li> <li>• Distingue comportamentos e posturas ajustados e desajustados durante os processos de seleção para um emprego.</li> <li>• Reconhece a importância da procura ativa de emprego.</li> <li>• Desenvolve capacidades de iniciativa e de responsabilidade pessoal.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Conceitos de mercado de trabalho
- Oferta e procura de emprego: rede de relações pessoais, anúncios, Centros de Emprego, empresas de recrutamento, Internet...
- Técnicas e instrumentos de candidatura a um emprego: *curriculum vitae*, carta de apresentação, carta de candidatura, carta de recomendação, entrevista, testes de selecção
- Recrutamento e mobilidade de trabalhadores na União Europeia
- Programas e medidas de apoio à inserção profissional e à criação de empresas
- Ponto Nacional de Qualificação (PNQ)

<b>6659</b>	<b>Ler documentos informativos</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	------------------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lê e interpreta documentos informativos e utilitários.</li> <li>• Adequa o discurso oral e escrito, em situações do quotidiano, de acordo com as aprendizagens efetuadas.</li> <li>• Elabora um glossário com base nos documentos trabalhados.</li> </ul>
-----------------------------------	--

#### Conteúdos

- Análise de textos informativos e utilitários
  - Instruções de utilização de equipamentos ou de produtos diversos
  - Anúncios e pequenos artigos
  - Rótulos de produtos alimentares
  - Regras de jogos
- Sistematização e apresentação do conteúdo dos textos trabalhados
- Selecção dos principais termos em função do tema
- Organização de um glossário

<b>6660</b>	<b>Conhecer os problemas do mundo atual</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta várias fontes de informação.</li> <li>• Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.</li> <li>• Analisa criticamente a informação.</li> <li>• Produz textos escritos.</li> <li>• Argumenta oralmente sobre os textos produzidos.</li> <li>• Consciencializa-se dos problemas que afetam presentemente a humanidade.</li> <li>• Identifica a importância de alterar políticas, atitudes e comportamentos.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Devem ser identificados dois temas que se assumem na atualidade como um problema para a humanidade, de acordo com os interesses do grupo
- Exemplos
  - Exclusão social e solidariedade
  - Migração e minorias étnicas
  - Toxicodependências
  - Sida
  - Globalização
  - Avanços tecnológicos e reflexos no mundo do trabalho
  - Ameaça nuclear
  - Preservação ambiental
  - (...)

<b>6661</b>	<b>Viajar na Europa</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	-------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta várias fontes de informação.</li> <li>• Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.</li> <li>• Reconhece o espaço europeu e o espaço comunitário.</li> <li>• Identifica as diferentes moedas utilizadas no espaço europeu e reconhece o respetivo valor face ao euro.</li> <li>• Prepara a viagem a realizar.</li> <li>• Preenche formulários e outros impressos.</li> <li>• Utiliza mapas para identificar e se deslocar até aos locais pretendidos.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- A Europa e o Espaço Comunitário
- Identificação do(s) país(es) a visitar (num máximo de 2)
- Identificação das cidades a visitar
- Preparação da viagem
  - Recolha de dados de caracterização do destino da viagem
  - Contacto com agências de viagem
  - Identificações de documentos ou outras condições exigidas pelas autoridades do país
  - Mapas e roteiros
  - Plano de viagem

<b>6662</b>	<b>Escolher uma profissão/Mudar de atividade</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta várias fontes de informação.</li> <li>• Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.</li> <li>• Analisa criticamente a informação.</li> <li>• Identifica e desmonta estereótipos profissionais.</li> <li>• Produz documentos de resposta a anúncios de oferta de emprego.</li> </ul>
-----------------------------------	--

<b>Conteúdos</b>
------------------

- Profissões tradicionais e novas profissões
- Representações sociais das profissões
- Caracterização das principais atividades associadas à saída profissional
- Anúncios de oferta de emprego
- *Curriculum Vitae*
- Carta de apresentação

<b>6663</b>	<b>Debater os direitos e deveres dos cidadãos</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta várias fontes de informação.</li> <li>• Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.</li> <li>• Analisa criticamente a informação.</li> <li>• Distingue liberdade, direito e dever.</li> <li>• Defende e exerce, em consciência, os seus direitos e deveres.</li> </ul>
-----------------------------------	---

<b>Conteúdos</b>
------------------

- Devem ser identificados dois temas (um no domínio dos direitos e outro no domínio dos deveres) que se assumam de maior interesse para o grupo
- Exemplo
  - Liberdade de expressão
  - Liberdade de informação e liberdade de imprensa
  - Direito à segurança e protecção
  - Direito à igualdade de oportunidades
  - Direito à diferença
  - Direito à educação ao longo da vida
  - Deveres do cidadão no respeito pelas liberdades individuais e colectivas
  - Deveres do cidadão no respeito pelo património cultural e ambiental
  - Deveres do cidadão no respeito pela justiça e solidariedade dos países ricos pelos países pobres
  - (...)

<b>6664</b>	<b>Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulta várias fontes de informação.</li> <li>• Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.</li> <li>• Identifica as instituições internacionais com maior relevância nas diferentes áreas de intervenção.</li> <li>• Debate, em grupo, as opções de realização do trabalho.</li> <li>• Apresenta em exposição, sob a forma de cartaz ou de outro suporte, uma instituição internacional.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Identificação de instituições internacionais organizadas de acordo com a natureza e âmbito de intervenção
- Recolha de informação de carácter geral e de carácter selectivo
- Tratamento da informação
- Direitos de autor
- Estruturação e produção de um documento informativo/divulgação/promoção
- Organização da exposição
  - Reserva do espaço
  - Preparação do espaço
  - Divulgação e promoção do evento
  - Produção de convites
  - Acolhimento dos visitantes
  - Balanço final

<b>6665</b>	<b>O Homem e o ambiente</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	-----------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteriza os principais problemas ambientais.</li> <li>• Compreende o impacto da atividade humana no ambiente.</li> <li>• Identifica os efeitos da poluição na saúde pública.</li> <li>• Reconhece a importância da alteração de atitudes e comportamentos na preservação do ambiente.</li> <li>• Compreende que nos processos de tomada de decisão sobre problemáticas ambientais concorrem diversas perspetivas refletindo interesses e valores diferentes.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Principais problemas ambientais relacionados com o ar, a água, os resíduos e o ruído
- A poluição e a saúde pública
- As tecnologias verdes: custos e benefícios
- Novas fontes de energia e a sua utilização
- Relação entre a sociedade de consumo e a sociedade sustentável
- Comportamentos favoráveis à preservação do ambiente
- Protocolos e Convenções internacionais no domínio do ambiente e do desenvolvimento sustentável



**6666**

**Publicidade: um discurso de sedução**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

- Identifica e interpreta os mecanismos e meios usados pela publicidade para influenciar o consumidor.
- Cria hábitos de comparação e de comprovação das características reais de produtos e serviços face às características definidas pela publicidade.
- Promove uma consciência crítica face às necessidades de consumo criadas através da publicidade.
- Identifica modelos sociais, morais, culturais e ideológicos, implícitos na mensagem publicitária.
- Interpreta e aplica a Lei da publicidade a casos específicos.

**Conteúdos**

- Sociedade de consumo: consumo e consumismo
- Meios de comunicação de massa: publicidade
- Mercado e publicidade
  - Conhecimento e caracterização dos destinatários na construção da mensagem publicitária
  - Consumos juvenis
  - Produtos publicitários destinados a jovens
  - Construção de identidades em função de modelos e de estereótipos
- Elementos fundamentais da estrutura de um anúncio
  - Imagem, texto oral e/ou escrito, duração e som
- Lei da publicidade

**6667**

**Mundo atual – tema opcional**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

- Promove uma consciência analítica e crítica, com base em acontecimentos e/ou problemas do Mundo atual.

**Conteúdos**

- Os conteúdos a desenvolver devem integrar-se em temas de atualidade, escolhidos de acordo com os interesses dos formandos.

**6668**

**Uma nova ordem económica mundial**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

- Conhece, globalmente, as interdependências que no mundo contemporâneo conferem carácter mundial às relações económicas.
- Identifica grandes assimetrias ao nível do mundo, das regiões e dos países.
- Identifica as causas económicas e políticas subjacentes à situação internacional no final do século e do milénio.
- Reconhece os efeitos económicos e sociais da globalização.
- Identifica-se com os princípios sociais, de cidadania, de subsidiariedade e de coesão defendidos por uma Europa Comunitária.

**Conteúdos**

- Um olhar sobre o mundo na viragem do século e do milénio
  - Interdependência económica e globalização
  - Mundos, regiões e países divididos
- Desenvolvimento do capitalismo
- O fim da guerra fria e o mundo unipolar
- A nova ordem económica mundial
- A Europa dos cidadãos

6669

## Higiene e prevenção no trabalho

**Carga horária**  
50 horas

### Resultados da Aprendizagem

- Define conceitos de saúde, doença profissional e acidente de trabalho.
- Relaciona saúde com local de trabalho.
- Identifica as principais causas das doenças profissionais e dos acidentes de trabalho.
- Identifica e interpreta elementos relevantes das estatísticas de acidentes de trabalho.
- Identifica as principais características de um posto de trabalho-tipo.
- Caracteriza as condições de trabalho ideais e as formas de as conservar.
- Reconhece as vantagens da proteção coletiva e individual.
- Utiliza meios adequados de movimentação de cargas.
- Identifica as regras de utilização de ecrãs de computador.

### Conteúdos

- Saúde, doença e trabalho
  - Saúde
  - Doença profissional
  - Acidentes de trabalho
  - Doenças profissionais nos diversos setores económicos
  - Estatísticas de doenças profissionais e de acidentes de trabalho
  - Distribuição de acidentes de acordo com localização da lesão, tipo de lesão, hora de trabalho, região, setor de atividade, idade
  - Tipos de risco de acidente
  - Custos dos acidentes
  - Prevenção de acidentes
- Ergonomia
  - Postos de trabalho: sentado, em pé, misto
  - Condições de trabalho: temperatura, ruído, humidade, ventilação, iluminação, poluentes químicos
  - Técnicas de prevenção coletiva e individual
  - Equipamentos de prevenção individual
  - Movimentação de cargas: levantamento, transporte manual
  - Regras de utilização de ecrãs de computador

6670

## Promoção da saúde

**Carga horária**  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

- Avalia a importância dos comportamentos positivos na promoção da saúde.
- Caracteriza os diferentes tipos de toxicodependências e diversas patologias contemporâneas.
- Reconhece as consequências do consumo do álcool, do tabaco e de estupefacientes.
- Compreende a importância do planeamento familiar.
- Identifica comportamentos que previnem as doenças sexualmente transmissíveis.
- Reconhece as organizações da sociedade civil na prevenção de riscos, no combate à doença e no apoio aos cidadãos portadores de patologias ou dependências.

### Conteúdos

- Prevenção da saúde
- Alimentação racional e desvios alimentares
- Actividade física e repouso
- Sexualidade e planeamento familiar
- Doenças da atualidade (sida e outras patologias contemporâneas) e toxicodependências
- Causas, sintomas, formas de prevenção, de transmissão e de tratamento
- Organizações da sociedade civil que prestam apoio a portadores de diferentes patologias ou dependências

<b>6671</b>	<b>Culturas, etnias e diversidades</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreende os conceitos de cultura, raça e etnia.</li> <li>• Reconhece as especificidades culturais dos principais grupos étnicos representados na sociedade portuguesa.</li> <li>• Identifica os fluxos de emigração portuguesa na atualidade.</li> <li>• Identifica tipos e situações de racismo e de discriminação.</li> <li>• Compreende como o desconhecimento gera preconceitos e medo.</li> <li>• Entende a diversidade como uma forma de riqueza.</li> <li>• Conhece os dispositivos legais e institucionais de promoção da igualdade étnico-cultural.</li> </ul>
-----------------------------------	--

#### Conteúdos

- Conceitos de cultura, raça e etnia
- Fenómenos de emigração e de imigração na actualidade
- Identidade cultural das comunidades emigrantes
- Contributos de diferentes culturas para a vida de um país
- Racismo e a xenofobia associados à imigração
- Formas de discriminação: nacionalidade, cor, género, religião, orientação sexual
- Momentos históricos, personalidades e organizações determinantes na luta contra as diferentes formas de discriminação
- Legislação de promoção da igualdade entre grupos sociais e étnicos

<b>0755</b>	<b>Processador de texto - funcionalidades avançadas</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatizar tarefas de edição e elaboração de documentos.</li> <li>• Efectuar impressões em série.</li> <li>• Elaborar e utilizar macros e formulários.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Modelos e assistentes
  - Criação de modelos
  - Modelos pré-definidos
  - Modelo normal
  - Criação de documentos com recurso a assistentes
- Impressão em série
  - Documento principal
  - Documento de dados
- Formulários
  - Criação de campos de formulários
  - Preenchimento de formulários
- Macros
  - Criação
  - Gravação
  - Execução

0757

## Folha de cálculo - funcionalidades avançadas

**Carga horária**  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

- Executar ligações entre múltiplas folhas de cálculo.
- Efetuar a análise de dados.
- Automatizar ações através da utilização de macros.

### Conteúdos

- Múltiplas folhas de cálculo
  - Múltiplas folhas
  - Reunião de folhas de cálculo
  - Ligação entre folhas
- Resumo de dados
  - Inserção de subtotais
  - Destaques
  - Relatórios
- Análise de dados
  - Análise de dados em tabelas e listas
    - Criação, ordenação e filtragem de dados
    - Formulários
  - Criação e formatação de uma tabela dinâmica
  - Utilização de totais e subtotais
  - Fórmulas em tabelas dinâmicas
  - Elaboração de gráficos
- Macros
  - Macros pré-definidas
  - Macros de personalização das barras de ferramentas
  - Criação e gravação de uma macro
  - Atribuição de uma macro a um botão
  - Execução de uma macro

0767

## Internet - navegação

**Carga horária**  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

- Reconhecer a função de pesquisa na Internet.
- Identificar as funcionalidades do correio eletrónico.

### Conteúdos

- *Sites* de Interesse
  - Motores de busca
  - Servidores públicos para alojamento de páginas
- *Mail*
  - Correio electrónico
  - Criação de *mail*
  - Envio de mensagens e resposta
- *File Transfer Protocol*
  - Conceito
  - Comandos de *FTP*
  - *Cute FTP*
- *Newsgroups*
  - Servidores de *News*
  - Envio e respostas a *posts*

0792	<b>Criação de páginas para a web em hipertexto</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
------	--	----------------------------------

### Resultados da Aprendizagem

- Elaborar páginas para a web, com recurso a hipertexto.

### Conteúdos

- Conceitos gerais de HTML
  - Ficheiros HTML
  - Estrutura da página HTML
- Ligações
  - Tag <A> para ligação
  - Ligação local com caminhos relativos e absolutos
  - Ligação a outros documentos na Web e a determinados locais dentro de documentos
- Formatação de texto com HTML
  - Estilos de caracteres, caracteres especiais e fontes
  - Quebra de linha de texto
  - Endereços de mail
- Imagens
  - Imagens online
  - Imagens e ligações
  - Imagens externas e de fundo
  - Atributos das imagens
  - Referência das cores, cor de fundo e de texto
  - Preparação das imagens
- Multimédia na web
  - Ficheiros de som e de vídeo
- Animação na web
  - Animação através de ficheiros de imagens GIF e JAVA
- Desenho de páginas web
  - Estrutura da página
  - Ligações, imagens fundos e cores
- Tabelas
  - Definição e constituição de uma tabela
  - Alinhamento de células e tabelas
  - Dimensão das colunas e tabelas
- Frames
  - Definição e atributos de frames
  - Conjuntos e ligações de frames
- Mapas
  - Estrutura de map e utilização de <MAP> e <AREA>
  - Atributo USEMAP
  - Coordenadas e ligações
  - Páginas Web com mapas

## 4.2. Formação de Base - Científica

6672	<b>Organização, análise da informação e probabilidades</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
------	--	----------------------------------

### Resultados da Aprendizagem

- Pesquisa, organiza, regista e analisa informação recolhida em diversas fontes da natureza.
- Calcula frequências absolutas e relativas.
- Constrói e interpreta gráficos e tabelas.
- Calcula medidas de tendência central para caracterizar uma distribuição.
- Relaciona distribuições de frequências relativas e de probabilidades, identificando a distribuição normal e respetivas propriedades, identifica o tipo de correlação existente entre distribuições bidimensionais.
- Analisa, interpreta e calcula probabilidades, através da noção frequencista de probabilidade e da Lei de Laplace.
- Reconhece a importância da estatística em diversos domínios do mundo atual.

### Conteúdos

- Organização e interpretação da informação
  - Organização de dados

- Números fraccionários
  - Dízima
  - Fração
  - Percentagem
- Funções de uma variável
  - Elaboração de gráficos e tabelas representativos de situações descritas verbalmente
  - Descrição de situações representadas graficamente
- Tipos de caracteres estatísticos
  - Variável discreta
  - Variável contínua
- Frequências absolutas e relativas
- Tabelas de frequências
  - Absolutas
  - Relativas
  - Relativas acumuladas
- Representação gráfica de uma distribuição
  - Gráficos de barras
  - Sectogramas
  - Histogramas
  - Pictogramas
- Análise e interpretação da informação
  - Medidas de tendência central
    - Média
    - Moda ou classe modal
    - Mediana
  - Limitações das medidas de tendência central
  - Distribuições de frequências
  - Comparação de distribuições
- Estatística e Probabilidades
  - Utilidade da Estatística na vida moderna
  - Estatística descritiva e indutiva
  - Conceito de população e amostra
    - Recenseamento e sondagem
  - Escolha de amostras
  - Medidas de tendência central
  - Diagramas de extremos e quartis
  - Medidas de dispersão
    - Amplitude
    - Variância
    - Desvio-padrão
    - Amplitude interquartis
  - Distribuições bidimensionais (abordagem gráfica e intuitiva)
    - Diagrama de dispersão
    - Dependência estatística
    - Correlação
    - Recta de regressão
  - Experiência aleatória
    - Acontecimentos
      - Elementar
      - Não elementar
      - Certo
      - Impossível
      - Contrário
      - Incompatível com outro
      - Reunião de acontecimentos
  - Conceito frequencista de probabilidade
  - Espaço de resultados
  - Processos simples de contagem
  - Classificação de acontecimentos
  - Probabilidades de um acontecimento como quociente entre casos possíveis e casos favoráveis
  - Escalas de probabilidades
  - Cálculo de probabilidades
    - Lei de Laplace
  - Técnicas de contagem
    - Arranjos com e sem repetição
    - Permutações
    - Combinações sem repetições
  - Triângulo de Pascal
  - Binómio de Newton
  - Distribuição de frequências relativas e distribuição de probabilidades

<b>6673</b>	<b>Operações numéricas e estimação</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza modelos e representações numéricas para descrever os resultados de um problema.</li> <li>• Opera com números inteiros relativos, números racionais e números reais e utiliza critérios de divisibilidade.</li> <li>• Identifica e completa sequências numéricas/geométricas.</li> <li>• Opera com potências de base 10 e de expoente inteiro.</li> <li>• Utiliza a estimação na resolução de problemas e na avaliação de resultados.</li> <li>• Identifica os números irracionais e relaciona-os com o tipo de dízimas que os representam.</li> <li>• Reconhece e utiliza valores aproximados de um número, por defeito e por excesso, e as raízes quadráticas e cúbicas como inverso de potências.</li> <li>• Identifica e representa simbólica e graficamente intervalos de números reais.</li> </ul>
-----------------------------------	--

#### Conteúdos

- Padrões e relações numéricas
  - Conceito de número
  - Números Inteiros relativos e racionais
  - Números inteiros relativos
    - Operações e comparações
  - Representações de números fraccionários
  - Potências de base 10
    - Notação científica
  - Múltiplos e divisores
    - Critérios de divisibilidade
- Estimação e cálculo numérico
  - Números racionais relativos
  - Operações com números nacionais relativos
    - Forma de fracção
    - Forma de número decimal
  - Números irracionais
    - Radiciação como operação inversa da potenciação
  - Estimação, valores aproximados e erros
    - Arredondamentos
  - Operações com potências de expoente inteiro

<b>6674</b>	<b>Geometria e trigonometria</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	----------------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constrói figuras geométricas semelhantes e relaciona perímetros, áreas e volumes de figuras bi ou tridimensionais semelhantes.</li> <li>• Identifica, descreve e compara proporções numéricas e geométricas.</li> <li>• Reconhece as diferentes isometrias - simetrias axiais, translações e rotações.</li> <li>• Utiliza o teorema de Pitágoras e a fórmula fundamental de trigonometria na resolução de problemas.</li> <li>• Calcula as razões trigonométricas de um ângulo agudo e estabelece relações entre as razões trigonométricas.</li> <li>• Reconhece o grau e o radiano como unidades de medida da amplitude de um ângulo, e utiliza o círculo trigonométrico para resolver equações trigonométricas.</li> <li>• Representa no plano figuras do espaço e constrói sólidos e respetivas planificações.</li> <li>• Classifica poliedros, triângulos e quadriláteros e reconhece as suas propriedades.</li> <li>• Intersecta sólidos por um plano e representa a secção produzida, e opera com vetores do plano e do espaço.</li> <li>• Utiliza equações vetoriais e cartesianas da reta, do plano e do espaço, bem como o produto escalar de vetores.</li> </ul>
-----------------------------------	---

#### Conteúdos

- Visualização e representação de formas
  - Sólidos geométricos
    - Propriedades dos sólidos
  - Sólidos platónicos
    - Propriedades
    - Planificação
  - Poliedros
    - Classificação
    - Propriedades
  - Polígonos
    - Propriedades dos polígonos
  - Relações estabelecidas entre poliedros, polígonos e planos
  - Classificação de triângulos e quadriláteros
  - Construção de figuras geométricas



- Figuras geométricas
  - Áreas
  - Perímetros
  - Volumes
- Grandezas e medidas
- Números irracionais
- Cálculos geométricos
  - Círculo
  - Mediatriz
  - Bissetriz de um ângulo
  - Esfera
- Formas de definir um plano
- Propriedades de paralelismo
  - Duas retas
  - Duas retas e um plano
  - Dois planos
- Propriedades de perpendicularidade
  - Duas retas
  - Uma reta e um plano
- Intersecção de sólidos por um plano
  - Identificação da secção respectiva
- Proporcionalidade numérica e geométrica
  - Transformações geométricas
  - Semelhanças e isometrias
  - Proporções numéricas e geométricas
  - Figuras bi e tri-dimensionais semelhantes
    - Áreas
    - Perímetros
    - Volumes
  - Semelhança de triângulos
  - Propriedades das isometrias
    - Conceção de pavimentações, frisos e painéis
      - Rotações
      - Translações
      - Simetrias axiais
- Trigonometria
  - Trigonometria do triângulo retângulo
    - Teorema de Pitágoras
    - Razões trigonométricas de ângulos agudos
    - Fórmula fundamental da trigonometria
    - Números irracionais
      - Valores aproximados
  - Funções trigonométricas
    - Conceito de ângulo - radiano
    - Amplitude de ângulos com os mesmos lados - graus e radianos
    - Conceito de arco - radiano
    - Função seno, co-seno e tangente
      - Variação (círculo trigonométrico)
  - Razões trigonométricas
    - $\sin^2 \alpha + \cos^2 \alpha = 1$
    - $\tan \alpha = \frac{\sin \alpha}{\cos \alpha}$
    - Razões trigonométricas de ângulos complementares
  - Amplitude de ângulos com o mesmo seno, co-seno ou tangente
  - Equações trigonométricas complementares
  - Seno, co-seno e tangente
    - Domínio
    - Contradomínio
    - Período
    - Zeros
    - Variação de sinal
    - Monotonia
    - Continuidade
    - Extremos (relativos e absolutos)
    - Simetrias e em relação ao eixo dos yy e à origem
    - Assíntotas
    - Limites nos ramos infinitos
    - Relações entre funções trigonométricas
  - Funções trigonométricas como funções reais de variável real
- Geometria e álgebra
  - Método cartesiano para geometria no plano e no espaço
    - Referenciais cartesianos ortogonais e monométricos do plano
    - Correspondência entre o plano e  $\mathbb{R}^2$  entre o espaço  $\mathbb{R}^3$
    - Conjuntos de pontos e condições
    - Distância entre dois pontos



- Circunferência e círculo
  - Elipse e mediatriz
  - Superfície esférica, esfera e plano medidor
  - o Vetores livres no plano e no espaço
    - Adição de vetores
    - Multiplicação de vetores por um escalar
    - Propriedades dos vetores
    - Colinearidade de dois vetores
    - Soma de um ponto com um vetor
    - Diferença de dois pontos
    - Norma de um vetor
    - Componentes e coordenadas de um vetor num referencial ortonormado do espaço
    - Coordenadas de um ponto médio de um segmento de reta
    - Produto escalar de dois vetores no plano e no espaço
      - Definição e propriedades
      - Expressão do produto escalar nas coordenadas dos vetores em referencial ortonormado
      - Ângulo de duas retas
      - Inclinação de uma reta
      - Declive como tangente da inclinação no caso de equação reduzida da reta no plano
      - Perpendicularidade de vetores e de retas
    - Conjuntos definidos por condições
    - Equações cartesianas da reta no plano e no espaço
    - Intersecção de planos – interpretação geométrica
    - Resolução de sistemas
    - Paralelismo e perpendicularidade de retas e planos
- 

Este referencial já não  
se encontra em vigor

<b>6675</b>	<b>Padrões, funções e álgebra</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	-----------------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisa regularidades numéricas e geométricas.</li> <li>• Representa graficamente uma relação entre duas variáveis e uma função afim ou quadrática.</li> <li>• Identifica os pontos relevantes de um gráfico de uma função.</li> <li>• Calcula numérica e graficamente a solução de equações/inequações e de sistemas de equações/inequações, e realiza operações com polinómios.</li> <li>• Reconhece e opera com números reais.</li> <li>• Identifica as relações existentes entre os elementos de um conjunto de números.</li> <li>• Reconhece e representa graficamente sucessões de números reais.</li> <li>• Identifica sucessões monótonas e limitadas, convergentes e divergentes, e infinitamente grandes ou infinitésimos.</li> <li>• Calcula a razão, o termo geral, a soma de <math>n</math> termos consecutivos de uma progressão.</li> <li>• Utiliza os limites de sucessões na resolução de problemas.</li> </ul>
-----------------------------------	---

### Conteúdos

- Padrões e funções
  - Regularidades numéricas e geométricas
  - Variáveis e expressões designatórias
  - Relações entre variáveis e funções
  - Relações de proporcionalidade direta e inversa entre funções
  - Representação gráfica das funções afim e quadrática
- Equações
  - Equações do 1.º grau
  - Equações literais
  - Princípios de equivalência
  - Sistemas de duas equações do 1.º grau a duas incógnitas
    - Resolução gráfica e algébrica
  - Polinómios
    - Operações com polinómios
  - Equações do 2.º grau
  - Decomposição de polinómios em factores
  - Casos notáveis da multiplicação de polinómios
- Inequações
  - Inequações
  - Princípios de equivalência de inequações
  - Condições e intervalos de números reais
  - Sistemas de inequações
  - Valor absoluto de um número
  - Lugares geométricos
- Álgebra - operações numéricas
  - Conjunto IR
  - Operações em IR
  - Dízimas
  - Radicais quadráticos e cúbicos
  - Potências de expoente fraccionário
  - Relação de ordem em IR
  - Módulo ou valor absoluto de um número real
  - Conjuncção e disjuncção de condições
    - Operações entre conjuntos
  - Negação de uma condição
  - Complementar de um conjunto
- Regularidades e sucessões
  - Sucessões como funções reais de variável natural
  - Sucessões definidas por recorrência
  - Sucessão monótona e sucessão limitada
  - Progressões aritméticas e geométricas
  - Soma de  $n$  termos consecutivos de uma progressão
  - Conceito de infinitamente grande
    - Positivo
    - Negativo
    - Em módulo
  - Conceito de infinitésimo
  - Limite de sucessão
  - Sucessão convergente
  - Método de indução

6676

**Funções, limites e cálculo diferencial**

**Carga horária**  
50 horas

### Resultados da Aprendizagem

- Analisa gráficos de funções e reconhece o significado do domínio, contradomínio, estudo da variação de sinal, intervalos de monotonia, continuidade, simetrias, paridade e pontos notáveis.
- Elabora o gráfico e identifica os limites de uma função.
- Reconhece a continuidade de uma função, num ponto e num intervalo.
- Caracteriza, gráfica, numérica e analiticamente, as funções de proporcionalidade direta e inversa.
- Realiza operações com funções polinomiais e elabora gráficos de funções polinomiais de grau 3 ou 4.
- Constrói e analisa gráficos de funções racionais com termos de grau menor ou igual a 2, quanto à monotonia, extremos, domínio, paridade, zeros, taxa de variação média e assíntotas.
- Calcula a derivada de uma função num ponto do domínio, através da definição.
- Caracteriza a função exponencial de base superior a 1.
- Calcula logaritmos através do respetivo conceito e opera com logaritmos.
- Reconhece que a função logarítmica é a função inversa da função exponencial e caracteriza-a do ponto de vista gráfico e analítico.

### Conteúdos

- Gráficos e funções
  - Relações entre variáveis
    - Conceito de função de uma variável
  - Representação gráfica de relações entre variáveis
  - Representação gráfica de funções
  - Propriedades de funções
    - Domínio
    - Contradomínio
    - Intervalos de monotonia
    - Variação de sinal
    - Continuidade
    - Pontos notáveis
    - Zeros
    - Intersecção com o eixo dos yy
    - Extremos relativos e absolutos
  - Significado gráfico e expressão analítica de uma função
  - Função afim, quadrática e módulo
  - Paridade de uma função
  - Famílias de funções
    - Aspecto do gráfico
    - Posição da origem do referencial relativamente ao gráfico
    - Simetrias
    - Limites nos ramos infinitos
    - Tipos de gráficos
      - Semelhanças e diferenças
    - Efeitos dos parâmetros nas características das funções e dos respetivos gráficos
    - Gráfico de uma função pertencente a uma determinada família
      - $y = x$
      - $y = x^2$
      - $y = [x]$
    - Equações e inequações do 2.º grau
- Limites e continuidade de funções
  - Função quadrática
    - Propriedades
  - Funções polinomiais
    - Relação entre o grau da função e o limite nos ramos infinitos
    - Análise comparativa dos gráficos de funções polinomiais do mesmo grau
    - Operações com polinómios
    - Algoritmos e gráficos das funções soma, produto e quociente
    - Factorização de polinómios
    - Pesquisa de zeros de funções polinomiais
  - Operações com funções
    - Adição
    - Multiplicação
    - Composição
    - Divisão
  - Relações de proporcionalidade direta e de proporcionalidade inversa
  - Gráfico de funções racionais
    - Assíntotas verticais e horizontais
- Cálculo diferencial, função exponencial e função logarítmica – conceitos gerais
  - Derivada de uma função num ponto
    - Interpretação geométrica
    - Monotonia e taxa de variação num intervalo
    - Determinação da derivada de uma função num ponto

- Determinação da tangente ao gráfico de uma função num ponto
- o Função exponencial  $a \times$  base superior a 1
  - Domínio e contradomínio
  - Zeros
  - Intervalos de monotonia
  - Condições que envolvem expressões exponenciais
- o Função logarítmica

<b>Psicologia – desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
--	----------------------------------

### Resultados da Aprendizagem

- Reconhece a Psicologia como área científica que estuda o comportamento humano na sua complexidade e na diversidade de contextos em que este se manifesta.
- Reconhece a especificidade da Psicologia, face a outras disciplinas científicas próximas e relativamente a crenças do senso comum.
- Reconhece a evolução da Psicologia como ciência, em termos de objecto e método de estudo.
- Identifica as principais áreas de investigação e intervenção psicológica na atualidade.
- Reconhece os fatores, processos e dimensões envolvidas no desenvolvimento humano.
- Identifica as diferentes fases do desenvolvimento e afirmação da sexualidade.
- Identifica as particularidades comportamentais subjacentes às diferentes idades do ser humano.
- Reconhece a importância da intervenção da Psicologia no desenvolvimento humano em termos de valorização pessoal.
- Descreve as principais características e formas de atuar em públicos de diferentes idades.

### Conteúdos

- Psicologia – evolução e áreas de intervenção
  - o Psicologia como ciência
    - Conceito
    - Objecto de estudo
    - Delimitação e interfaces com outras áreas científicas próximas
    - Complexidade e subjetividade do comportamento humano
    - Conhecimento do senso comum e conhecimento científico
  - o Evolução da Psicologia como ciência
    - Influência e autonomia face à Filosofia
    - Ideal positivista
  - o Fases fundamentais da construção da Psicologia como ciência
    - Psicologia dos estados e conteúdos da consciência
      - Wundt e o primeiro laboratório de Psicologia
      - Método introspectivo
      - Limitações do método introspectivo - dessubjectivação do psiquismo
    - Behaviorismo radical
      - Reflexo condicionado de Pavlov
      - Lei do Efeito de Thorndike
      - Watson
      - Limitações da teoria de Watson - dessubjectivação do comportamento
    - Behaviorismo subjectivo
      - Psicanálise de Freud
      - Movimento "cognitivista"
    - O desafio atual: integrar o estudo das dimensões cognitiva e afetiva do comportamento
  - o Áreas de especialização em Psicologia
    - Domínios tradicionais de investigação e intervenção em Psicologia
      - Psicologia clínica
      - Psicologia da educação
      - Psicologia social e das organizações
- Definição e fatores do desenvolvimento humano
  - o Actuais domínios da Psicologia
  - o Tendências futuras da Psicologia
  - o Psicologia em Portugal
    - Oportunidades de formação e contextos de prática profissional
  - o Definição de desenvolvimento humano
    - Natureza e cultura
    - Hereditariedade e meio
    - Crescimento e maturação
  - o Níveis de desenvolvimento
    - Filogénese
    - Ontogénese
    - Epigénese
  - o Bases biológicas do comportamento

- Anatomia
- Fisiologia do sistema nervoso
- o Estádios de desenvolvimento
- o Desenvolvimento *life-span*
- Etapas do desenvolvimento humano – características e fundamentos teóricos
  - o Teorias do Desenvolvimento
    - Piaget
      - Desenvolvimento cognitivo
    - Freud
      - Desenvolvimento psicosssexual
    - Erik Erikson
      - Desenvolvimento psicossocial
    - Donald Super
      - Desenvolvimento vocacional
  - o Etapas do desenvolvimento
    - Período pré-natal
    - Infância
    - Adolescência
    - Idade adulta
    - Velhice
  - o Sexualidade humana
  - o Desenvolvimento humano na infância
    - Crescimento físico e desenvolvimento psicomotor
    - Capacidade de representação e função simbólica
    - Desenvolvimento da linguagem
  - o Desenvolvimento humano na adolescência
    - Transformações físicas
      - Puberdade
    - Identidade
      - Desenvolvimento sócio-afectivo
    - Raciocínio formal
      - Pensamento hipotético-dedutivo
    - Exploração
    - Primeiras experiências profissionais
  - o Desenvolvimento humano na idade adulta
    - Passagem da juventude para a idade adulta
    - Papéis sociais, familiares e profissionais
  - o Desenvolvimento humano na velhice
    - Transformações cognitivas
      - Sabedoria
    - Transformações sócio-afetivas
      - Descompromisso profissional
      - Aposentação
      - Viuvez
      - Abandono familiar
      - Idoso institucionalizado
    - Envelhecimento activo
    - Promoção do bem-estar e da qualidade de vida
- Transição como processo presente ao longo da vida
  - o Transições programadas
  - o Transições imprevistas
  - o Papel do desenvolvimento de projetos na preparação das transições
  - o Transição do contexto de escola para o mundo do trabalho

<b>6685</b>	<b>Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distingue a dimensão cognitiva e afetiva do comportamento e reconhece as relações que se estabelecem entre ambas.</li> <li>• Identifica os diferentes conceitos de inteligência e aplica-os em situações de relacionamento interpessoal.</li> <li>• Reconhece as estratégias de gestão de crenças e emoções inadequadas no quotidiano.</li> </ul>
-----------------------------------	--

#### Conteúdos

- Processos cognitivos
  - Capacidades cognitivas do sujeito
    - Atenção
    - Concentração
    - Percepção
    - Aprendizagem
    - Memória
    - Inteligência
      - Perspectiva das inteligências múltiplas de Gardner
    - Pensamento
      - Pensamento convergente
      - Pensamento divergente
      - Cognição
      - Metacognição
  - Processos emocionais
    - Inteligência emocional
      - Implicações nas relações interpessoais
    - Relações entre os pensamentos e as emoções
      - Estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas
  - Processos motivacionais
    - Motivação
      - Conceito
    - Motivação intrínseca
      - Conceito
    - Motivação extrínseca
      - Conceito
    - Expectativa e atribuição
      - Conceito
      - Diferenças e complementaridades no processo motivacional
    - Motivação e satisfação
    - Pirâmide das Necessidades de Maslow
      - Pressupostos

<b>6687</b>	<b>Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enuncia os conceitos de auto-conceito e auto-estima através da valorização pessoal e profissional.</li> <li>• Reconhece a importância do grupo na dinâmica das relações interpessoais.</li> <li>• Reconhece a dinâmica de grupos adequada à situação de ensino-aprendizagem em contexto real de trabalho.</li> <li>• Descreve as diferentes formas de gerir e superar conflitos (intra e interpessoais).</li> <li>• Descreve o processo de liderança e identifica as características que diferenciam os empreendedores.</li> <li>• Identifica as estruturas familiares como processos sociais dinâmicos no tempo e no espaço.</li> <li>• Reconhece a realidade dos contextos de socialização em constante mutação.</li> <li>• Reconhece a importância do grupo de pares para a inserção na comunidade e para o desenvolvimento psicossocial.</li> <li>• Analisa os contextos de socialização com recurso a instrumentos e a procedimentos adequados.</li> </ul>
-----------------------------------	--

#### Conteúdos

- Percepção do “eu”
  - Formação do auto-conceito
    - O “eu” visto pelos “outros”
    - Importância da valorização pelos sujeitos significativos
    - Interpretação pelo “eu”
      - Interaccionismo simbólico
  - Sentimento de valor
    - Auto-estima
  - Estratégias de manutenção de uma identidade pessoal positiva

- Percepção dos “outros”
  - Cognição social e atitudes
    - Conceito
    - Componentes das atitudes
    - Formação de atitudes
    - Desenvolvimento de atitudes
    - Mudança de atitudes
  - Percepção social e categorização
    - Formação de impressões
    - Estereótipos
    - Preconceitos
- Percepção e dinâmica do “nós”
  - Conceito e características dos grupos
    - Interação da heterogeneidade
      - “eu” ao “nós”
    - Relacionamento e a tarefa do grupo
    - Teoria de Desenvolvimento do Grupo
      - Tuckman
    - Dinâmica de grupo
      - Kurt Lewin
  - Estrutura e funcionamento do grupo
    - Estatuto, papel e apreço
      - Conceitos
    - Papéis e estatutos adquiridos ou atribuídos
    - Estrutura sociométrica
    - Coesão do grupo
  - Normalização e conflitos
    - Conflito
    - Escalada do conflito
    - Assertividade
    - Inconformismo
    - Passividade
    - Agressividade
    - Manipulação
    - Afirmação pessoal
    - Estratégias individuais na gestão do conflito
    - Poder
    - Autoridade
    - Influência social
    - Obediência
    - Conformismo
- Liderança, negociação social e empreendedorismo
  - Conceito de liderança
    - Funções, padrões e contextos de liderança
  - Empreendedor e a negociação social
    - Elementos da negociação
    - Negociação integrativa e negociação distributiva
    - Perfil do empreendedor
- Processo e contextos de socialização
  - Processo de socialização
    - Conceito de socialização
  - Contextos de socialização
    - Família
      - Relações dos adolescentes com os pais e outros familiares
      - Tipos de estruturas familiares
        - Família nuclear
        - Família extensa
        - Família monogâmica
        - Família de procriação
      - Novas organizações da estrutura familiar
        - Famílias monoparentais
      - Família e formação da identidade do adolescente
        - Conflitos pais-filhos
    - Grupo de pares
      - Relacionamento com o grupo de pares
      - Processos sócio-psicológicos
        - Comparação social e conformismo
      - Amizade
    - Escola
      - Adolescentes e escola
      - Relação escola família
    - Cultura
      - Moda
      - Mass media



- Etnia

<b>6727</b>	<b>Vida quotidiana</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	------------------------	----------------------------------

#### Resultados da Aprendizagem

- Reconhece as principais atividades de lazer, a partir das próprias vivências.
- Identifica as potencialidades dos países francófonos enquanto destinos turísticos.
- Distingue os principais tipos de comportamentos em termos culturais, bem como os relativos ao lazer e férias.

#### Conteúdos

- Interpretação, produção de textos e comunicação oral - vida quotidiana
  - Domínios de referência
    - Tipos de atividades de lazer
      - Espectáculos
      - Desporto
      - Leitura
      - Viagens
      - *Média*
    - Tipo/género de férias
      - Mar / praia
      - Montanha
      - Campo
      - Museus e monumentos
    - Tipos de meios de transporte
      - Comboio
      - Avião
      - Automóvel
      - Barco
    - Referências culturais dos países francófonos
    - Referências históricas dos países francófonos
    - Referências geográficas dos países francófonos
    - Referências sociais dos países francófonos

<b>6730</b>	<b>Diversidade cultural</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	-----------------------------	----------------------------------

#### Resultados da Aprendizagem

- Reconhece a diversidade cultural dos países que partilham o francês como língua oficial, em termos geográficos, gastronómicos, religiosos e de organização social.
- Identifica a diversidade de produtos/serviços culturais, tais como a música, a literatura, as artes plásticas, a arquitetura e o cinema, dos países cuja língua oficial é o francês.

#### Conteúdos

- Interpretação, produção de textos e comunicação oral - "através das diferentes culturas"
  - Domínios de referência
    - Culturas francófonas
      - Aspectos geográficos
      - Aspectos económicos
      - Aspectos sociais
      - Aspectos políticos
      - Aspectos religiosos
      - Aspectos gastronómicos
    - Produtos culturais francófonos
      - Música
      - Literatura
      - Artes plásticas
      - Arquitetura
      - Cinema
    - Jornais, revistas e sites especializados dos países francófonos



6734

Vida em sociedade

**Carga horária**  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

- Reconhece os conceitos sociológicos fundamentais para descodificar a vida em sociedade, principalmente, no âmbito da família e da escola.
- Analisa as organizações de um ponto de vista sociológico.

### Conteúdos

- Vida em sociedade
  - Vida familiar
    - Tipos de família
      - Nuclear
      - Monoparental
      - Recompоста
    - Papel da família na socialização
    - Novos comportamentos da família
      - Democratização das relações familiares
      - Tendência para a simetria de contributos e de participação entre homens e mulheres
      - Novos papéis parentais
  - Escola na sociedade do conhecimento
    - Funções
    - Massificação da escola
    - Multiculturalidade da escola
    - Novas funções da escola
      - Educação ao longo da vida
  - Organizações
    - Conceitos
    - Tipos de organizações
      - Associações de utilidade pública
      - Administrações públicas
      - Empresas
    - Características
      - Objectivos
      - Estrutura interna
      - Hierarquia
      - Divisão do trabalho
    - Cultura organizacional

6735

Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas

**Carga horária**  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

- Reconhece os conceitos sociológicos fundamentais para descodificar o fenómeno da globalização.
- Identifica as transformações verificadas no consumo das sociedades atuais e os problemas ambientais, de uma perspetiva sociológica.
- Reconhece os conceitos de migração, diversidade étnica, género, pobreza e exclusão social, para descodificar a vida social.
- Caracteriza, numa perspetiva sociológica, a realidade social, particularmente, em termos de desigualdades sociais.
- Analisa aspetos relevantes do dinamismo e da diferenciação social das sociedades atuais, sobretudo, da sociedade portuguesa.

### Conteúdos

- Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas
  - Fenómeno da globalização
    - Dimensões
      - Económica
        - Aceleração das trocas (bens, serviços e capitais) e dos movimentos da população
      - Cultural
        - Papel dos meios de comunicação social
      - Aculturação
    - Consequências da globalização
      - Uniformização dos padrões de consumo
      - Problemas ambientais (delapidação dos recursos naturais e poluição)
        - Padrões de consumo e problemas ambientais
      - Globalização e problemas ambientais
    - Desigualdades sociais
      - Diferenciação social
        - Noção
    - Heterogeneidade da sociedade portuguesa
      - Diversidade étnica da sociedade portuguesa
        - Migrações das sociedades actuais
          - Causas
        - Integração social e cultural
          - Problemas
      - Formas de discriminação associadas ao género
        - Sexo e género
          - Socialização do género
      - Pobreza e exclusão social
        - Pobreza
          - Conceitos
        - Pobreza e exclusão social
          - Categorias sociais vulneráveis à pobreza
    - Políticas sociais em Portugal
      - Género
        - Segurança social
        - Educação
        - Saúde
      - Objectivos
        - Bem-estar social
        - Progresso social
        - Prevenção e resolução de problemas sociais

### 4.3. Formação Tecnológica

<b>8899</b>	<b>Envelhecimento demográfico</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	-----------------------------------	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever o ciclo de vida, de acordo com os factos marcantes de cada fase/etapa.</li> <li>• Reconhecer a evolução do envelhecimento demográfico a nível mundial e em Portugal, bem como os aspetos inerentes ao mesmo.</li> <li>• Identificar os estereótipos, mitos e representações sociais, associados à população idosa.</li> <li>• Enumerar as barreiras e facilitadores atitudinais, na relação com os idosos, bem como os seus ajustamentos psicossociais.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Ciclo de vida (da criança ao idoso)
  - Processo de maturação – fenómeno natural de todas as fases do ciclo de vida do ser humano
  - Maturação do sistema de valores – Pirâmide de Maslow
  - Período temporal e os aspetos que demarcam as diferentes fases do ciclo de vida
- Tendências e análise da demografia mundial
  - Dados sobre o envelhecimento demográfico mundial atual e estimativas até ao ano de 2025
  - Fatores que determinam o envelhecimento demográfico mundial
  - Repercussões sociais do envelhecimento demográfico
- Demografia Portuguesa: tendências na transição do século XX para o século XXI
  - Dados sobre o envelhecimento demográfico da população Portuguesa
  - Pirâmides etárias (comparação de diferentes anos)
  - Esperança média de vida e os fatores que contribuem para o seu aumento
  - Fatores que contribuem para o índice de envelhecimento
- Estereótipos, mitos e representações sociais da população idosa
  - Conceito de estereótipo (estereótipo positivo e negativo)
  - Mitos mais comuns sobre a população idosa
  - Atitudes negativas mais comuns para com a pessoa idosa (gerontofobia, idadismo e infantilização, p.e.)
- Barreiras e facilitadores atitudinais
- Ajustamentos psicossociais nos idosos
  - Ajustamento pessoal e social
  - Fatores que influenciam os ajustamentos psicossociais
  - Funcionamento psicológico – fatores para um bom funcionamento
  - Tarefas evolutivas

<b>8900</b>	<b>Contextos de prestação de cuidados ao idoso - domicílio, residências autónomas e centros de dia</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os principais objetivos, estratégias e técnicas de intervenção no apoio domiciliário, nos centros de dia e nas residências autónomas.</li> <li>• Aplicar estratégias e técnicas de intervenção no apoio domiciliário, nos centros de dia e nas residências autónomas.</li> <li>• Reconhecer quem são os prestadores de cuidados dos idosos e o seu papel.</li> <li>• Diferenciar a resposta social formal, da resposta social informal.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Principais objetivos a trabalhar no idoso nos contextos
  - Apoio domiciliário
  - Centros de dia
  - Residências autónomas
- Estratégias de intervenção e técnicas de apoio no domicílio
- Redes de apoio – Modelo ecológico de Bronfenbrenner
- Prestadores de cuidados (resposta social informal) dos idosos
  - Prestadores principais e secundários de cuidados
  - Diferenças nos apoios entre a família e os amigos
  - Papel do prestador de cuidados secundários
- Resposta social formal vs resposta social informal
  - Idoso no seu domicílio e o idoso fora do seu domicílio
  - Modelos de relação entre a rede social formal e informal

<b>8901</b>	<b>Contextos de prestação de cuidados ao idoso - lares e instituições de saúde</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os principais objetivos, estratégias e técnicas de intervenção em lares de idosos e em instituições de saúde.</li> <li>• Aplicar estratégias e técnicas de intervenção em lares de idosos e em instituições de saúde.</li> <li>• Escolher e preparar o processo mais adequado de inclusão/integração social do idoso.</li> <li>• Reconhecer as características inerentes aos processos de institucionalização e hospitalização.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Principais objetivos a trabalhar no idoso nos contextos
  - Lares de idosos
  - Instituições de saúde
- Estratégias de intervenção e técnicas de apoio em instituições (de saúde e em lares de idosos)
- Processo de inclusão/integração social do idoso na rede social formal
  - Principais dificuldades do processo
  - Estratégias facilitadoras do processo
  - Importância dos estilos de vida
  - Estabelecimento de objetivos de vida
- Institucionalização
  - Causas da institucionalização
  - Vantagens e as consequências da institucionalização
  - Ambiente institucional
  - Rotinas nas instituições
- Hospitalização
  - Consequências e benefícios da hospitalização
  - Hospitalização como fonte de stress
  - Aspetos a ter em conta para reduzir as consequências da hospitalização
  - Hospitalização e a autonomia
  - Ações a desenvolver para melhorar a autonomia do idoso hospitalizado

**8902**

**Ética e deontologia em geriatria**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características essenciais do técnico de geriatria.
- Reconhecer e aplicar os princípios fundamentais da deontologia e ética, na função de acompanhamento do idoso.
- Explicar as diferentes formas de resolução de conflitos, consoante as características dos mesmos.

**Conteúdos**

- Perfil do técnico de ação direta em geriatria
  - Qualidades do técnico em geriatria
  - A relação humana que o técnico deve estabelecer com o idoso
  - Funções do técnico de ação direta em geriatria
  - Importância da resiliência nos técnicos de geriatria
- Fatores associados ao comportamento social e emocional do técnico
  - Fatores que influenciam o comportamento social e emocional
  - Aspectos da linguagem que se devem ter sempre em conta na relação com um idoso
  - Aspectos atitudinais que se devem ter em conta na relação com um idoso
- Apresentação pessoal e higiene do técnico de ação direta em geriatria
  - Higiene e o arranjo pessoal do técnico
  - Higiene dos instrumentos de trabalho (farda, calçado, entre outros)
  - Apresentação pessoal do técnico
- Ética e Deontologia
  - Conceitos de ética e deontologia
  - Alguns aspetos inerentes à ética e deontologia (responsabilidade, sigilo profissional...)
- Código deontológico do técnico de ação direta em geriatria
  - Direitos e deveres do técnico
- Atos e ações corretas e incorretas
  - Atos lícitos e ilícitos
  - Atos legítimos e ilegítimos
  - Sanções
- Princípios e valores
  - Principais princípios no trabalho em geriatria (competência, responsabilidade, integridade e respeito pelos direitos e dignidade da pessoa)
  - Principais valores a defender na prática em geriatria
- Técnicas de resolução de conflitos
  - Técnicas que se devem usar (deliberação e persuasão – em casos extremos)
  - Técnicas que nunca se devem usar (manipulação e coersão)
- Comportamento do técnico face às barreiras atitudinais do idoso
  - Barreiras atitudinais do idoso
  - Role-play de situações problema
- Direitos humanos dos idosos
  - Direito à independência
  - Direito à participação
  - Direito à assistência
  - Direito à autorrealização
  - Direito à dignidade
- Protocolo de atuação em caso de deteção de casos de maus tratos
- 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)
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Curriculum vitae
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8903

**Técnicas e estratégias de comunicação e observação nos contextos de intervenção com a população idosa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os aspetos inerentes ao processo de comunicação (verbal e não-verbal)
- Aplicar as estratégias que facilitam o processo de comunicação com a população idosa.
- Identificar e eliminar/atenuar as barreiras à comunicação, com a população idosa.
- Reconhecer, adequar e aplicar os diferentes tipos de observação.
- Preparar uma *checklist* de observação, adequada ao contexto a avaliar.

**Conteúdos**

- Noção de comunicação e estratégias comunicacionais
  - Processo de comunicação
  - Os dois níveis de comunicação
  - Comunicação com os idosos – o que se deve e o que não se deve dizer
  - Estratégias de comunicação com os idosos
- Barreiras à comunicação com a população idosa
  - Principais barreiras à comunicação
  - Formas de eliminação/atenuação de barreiras
  - Criação de facilitadores comunicacionais
- Comunicação verbal e não-verbal com a população idosa
  - Comunicação verbal – tipos (oral e escrita), características e funções
  - Comunicação não-verbal – características e funções
  - Exploração de atividades nestes dois níveis
  - Interação com pessoas com problemas de comunicação e com deficiência
- Transmissão de notícias: boas e más
  - Competências de relacionamento interpessoal
  - Papel das emoções no comportamento social
  - Comunicação na interação com pessoas com alterações comportamentais (agressividade e agitação)
  - Comunicar de forma assertiva
- Processo de observação
  - Observação e comunicação não-verbal
  - Aspetos a observar no idoso
  - Forma e a postura correta de observação
  - Principais contextos de observação
- Tipos de observação – escuta ativa (características e aplicação prática) da:
  - Observação direta
  - Observação indireta
  - Observação participante
  - Observação não-participante
  - Observação aberta
  - Observação fechada
- *Checklist* de observação adequada ao contexto a avaliar
  - Criação e aplicação de uma *checklist* de observação

**8904**

**Métodos de intervenção familiar – contexto do idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da composição familiar e do funcionamento familiar nos cuidados que são prestados ao idoso.
- Analisar as funções e as necessidades familiares.
- Analisar a informação obtida pelos diferentes instrumentos de avaliação de intervenção familiar.

**Conteúdos**

- Composição e estrutura da família
  - As diferentes composições e estruturas da família
  - Composição e características familiares e o nível de atenção dado ao idoso
- Família do idoso com deficiência
  - Fatores de risco (social e comunitário)
  - Prevenção da negligência
  - Abuso e maus tratos à pessoa com deficiência
- Interação e funcionamento familiar
  - Sistemas familiares funcionais e disfuncionais – APGAR de Família
  - Violência intrafamiliar e maus tratos ao idoso
  - Esquemas de assistência às famílias em risco
- Funções da família
  - Prover e o cuidar (papéis familiares)
  - Declínio das funções familiares dos idosos
- Necessidades e recursos da família
  - Principais necessidades de uma família que assiste e presta cuidados a um idoso
  - Levantamento dos recursos comunitários disponíveis à família
  - Ecomapa
- Stress familiar
  - Processo de cuidar de um idoso – fator de stress
  - Análise do stress familiar – instrumento de avaliação (análise da sobrecarga dos cuidadores)

<b>8905</b>	<b>Adaptação/ modificação de contextos e materiais em função do idoso</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer barreiras arquitetônicas em função da funcionalidade do idoso.</li> <li>• Descrever e executar as medidas de higiene e segurança nos diferentes contextos de atuação do técnico de geriatria.</li> <li>• Identificar e usar tecnologias de apoio e ajudas técnicas.</li> <li>• Caracterizar os meios técnicos auxiliares de apoio à mobilização e marcha.</li> <li>• Analisar as consequências resultantes dos acidentes e quedas.</li> <li>• Avaliar e adequar o ambiente envolvente, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Barreiras arquitetónicas e tecnológicas – implicações na funcionalidade do idoso
  - Barreiras arquitetónicas e tecnológicas – características
  - Barreiras arquitetónicas e tecnológicas consoante o problema de cada idoso (problemas físicos, intelectuais, entre outros)
  - Levantamento das barreiras arquitetónicas e tecnológicas
  - CIF (Classificação Internacional de Funcionalidade)
- Higiene e segurança
  - Limpeza das instalações (dependendo do local – quarto, cozinha, instalações sanitárias...)
  - Organização do espaço (prevenção de acidentes – potenciação da capacidade de adaptação do idoso – economização de energia)
- Acidentes e quedas na população idosa
  - Contextos e acidentes/quedas
  - Intoxicações na população idosa
- Ergonomia
  - Conceito e relação com a população idosa
  - Adaptações ergonómicas
- Utilização de ajudas técnicas de apoio à mobilização e marcha e suas funções:
  - Andarilho
  - Canadianas
  - Bengalas e pirâmides
  - Muletas e auxiliares
  - Cadeira de rodas
- Tecnologias de apoio e ajudas técnicas para a pessoa idosa com:
  - Deficiência motora
  - Deficiência visual
  - Problemas de comunicação
  - Dificuldade intelectual e desenvolvimental (deficiência mental)
- Avaliação e modificação do ambiente



8906

Tipos de envelhecimento

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características do envelhecimento normal, patológico, biológico e psicológico.
- Identificar os padrões de envelhecimento.
- Acompanhar o idoso nas atividades para a promoção de um envelhecimento ativo.

**Conteúdos**

- Definição de envelhecimento
  - Teorias sobre o envelhecimento
    - Teoria da morte programada
    - Teoria da mutação-acumulação
    - Outras teorias
  - Envelhecimento: autonomia, incapacidade e dependência
- Padrões de envelhecimento:
  - Reorganizadores
  - Focalizados
  - Persistentes
  - Restringidos
  - Apoiados
  - Apáticos
  - Desorganizados
- Envelhecimento normal e patológico:
  - Características
  - Envelhecimento ativo
- Envelhecimento psicológico e biológico
  - Teorias sobre o envelhecimento biológico
    - Teoria do telómero
    - Teoria do envelhecimento da mutação somática
    - Teoria do envelhecimento autoimune
  - Aspectos socio emocionais
    - Satisfação e adaptação
    - Sinais preocupantes nos idosos
    - Principais transtornos afetivo-relacionais no idoso
  - Personalidade no envelhecimento
  - Ajustamento psicossocial no idoso
- Atividades para a promoção de um envelhecimento ativo

**8907**

**Introdução à patologia no idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir e caracterizar os conceitos de saúde e doença.
- Analisar os aspetos relacionados com a qualidade de vida e respetiva avaliação.
- Identificar os aspetos determinantes para a promoção da saúde e prevenção de doenças nos idosos.
- Reconhecer a importância da farmacologia, vacinação e avaliação morfológica na prevenção e cura de algumas doenças.

**Conteúdos**

- Saúde
  - Definição de saúde segundo a OMS
  - Perspetiva triangular (social, mental e física)
  - Fatores que influenciam a saúde da pessoa idosa
- Doença e as suas fases
  - O conceito de doença
  - Sintoma, sinal e síndrome
  - Aguda – Características e formas de intervenção
  - Convalescença – Características e formas de intervenção
  - Restauração – Características e formas de intervenção
- Qualidade de vida
  - Definição de qualidade de vida segundo a OMS
  - Os aspetos relacionados com a qualidade de vida
    - Biológicos
    - Sociais
    - Médicos
    - Económicos
    - Políticos
  - As duas esferas da qualidade de vida
    - Esfera objetiva
    - Esfera subjetiva
  - Escala de avaliação da qualidade de vida – World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL-100) OMS
- Promoção da saúde e prevenção da doença
  - Responsabilidade pessoal
  - Atividade física
  - Nutrição adequada
  - Adaptação ao stress
  - Organização do ambiente
  - Vacinação
  - Higiene corporal
  - Prevenção de acidentes
- O processo de administração de medicamentos / vacinas
  - Os principais grupos de fármacos utilizados na população idosa
  - A automedicação nos idosos
- Avaliação morfológica do idoso
  - Estatura
  - Massa
  - Índice de Massa Corporal (IMC)

8908

**Patologias na população idosa - cardiorrespiratória e neuro sensoriais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as principais patologias que afetam os idosos, bem como as suas principais características.
- Escolher e adequar exercícios básicos, de acordo com as orientações dos técnicos especializados, aos idosos consoante a patologia que apresentarem.

**Conteúdos**

- Patologia cardiovascular
  - Sistema cardiovascular envelhecido
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Angina de peito
    - Enfarte agudo do miocárdio
    - Acidente vascular cerebral
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas cardiovasculares
- Patologia respiratória
  - Sistema respiratório envelhecido
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC)
    - Infecções respiratórias
    - Traqueostomias
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas respiratórios
- Patologia hematológica
  - Constituintes do sangue e o envelhecimento
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Anemia
    - Leucemia
    - Hemofilia
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas hematológicos
- Patologia neoplásicas
  - Envelhecimento e a proliferação celular
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Tumores benignos e malignos
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas oncológicos
- Patologia neurológica
  - O cérebro e o envelhecimento
  - As suas causas
  - Principais patologias:
    - Alzheimer
      - Alterações cerebrais no Alzheimer
      - Sinais de alerta
    - Parkinson
      - Sinais/sintomas
      - A marcha Parkinsónica
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas neurológicos
- Patologia sensorial
  - Visão
  - Audição
  - Paladar, olfato e tato
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas sensoriais

8909

**Patologias na população idosa - gastrointestinais, endocrinológicas, genito-urinárias, musculoesqueléticas, dermatológicas e crónicas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as principais patologias que afetam os idosos, bem como as suas principais características.
- Escolher e adequar exercícios básicos, de acordo com as orientações dos técnicos especializados, aos idosos consoante a patologia que apresentarem.

**Conteúdos**

- Patologia gastrointestinal e dos órgãos anexos
  - Sistema gastrointestinal da população idosa
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias
    - Refluxo gastro-esofágico
    - Obstipação
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas gastrointestinais
- Patologia endocrinológica e metabólica
  - Sistema endócrino e metabólico envelhecido
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Hipertireoidismo
    - Hipotireoidismo
    - Gota
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas endócrinos e metabólicos
- Patologia genito-urinária
  - Modificações do sistema genito-urinário na população idosa
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Insuficiência renal
    - Incontinência
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas genito-urinários
- Patologia musculoesquelética
  - Alterações musculares e ósseas no idoso
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Artrite reumatoide
    - Osteoporose
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas musculares e ósseas
- Patologia dermatológica
  - A pele e o envelhecimento
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Dermatite de contacto
    - Micose
    - Parasitoses
    - Cancro da pele
    - Psoríase
    - Úlceras de pressão
      - Definição, causas e sintomas
      - Locais privilegiados para a ocorrência de uma úlcera de pressão
      - Fases da úlcera de pressão
      - Cuidados a ter com a pele (idoso acamado e numa cadeira de rodas)
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas dermatológicos
- Patologias crónicas
  - Doenças crónicas e a população idosa
  - Fatores de risco
  - Principais patologias:
    - Diabetes
    - Colesterol
    - Hipertensão arterial
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas crónicos

8910

**Reabilitação geriátrica**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os benefícios da atividade física nos idosos sedentários e com necessidade de reabilitação.
- Identificar os principais problemas que conduzem o idoso à necessidade de reabilitação.
- Acompanhar o idoso nas atividades básicas, em condição de reabilitação.

**Conteúdos**

- Papel do técnico de geriatria no acompanhamento do idoso sedentário e com necessidade de reabilitação
- Mobilidade e exercício físico
  - Efeitos da imobilidade
  - Exercício físico na população idosa
  - A importância do exercício físico em diferentes patologias
- Reabilitação das patologias cardiovascular e respiratória
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso com problemas respiratórios
  - Benefícios da reeducação respiratória nos idosos
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso com problemas cardíacos e vasculares
  - Programas de reabilitação cardiovascular
- Reabilitação das patologias músculo-esqueléticas
  - Fortalecimento muscular nos problemas músculo-esqueléticos
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso, consoante o seu problema músculo-esquelético
- Reabilitação nas patologias neurológicas – Plasticidade cerebral: a recuperação em função da idade
  - Plasticidade cerebral consoante a idade dos indivíduos
  - Capacidade funcional: recuperação ou manutenção
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso, consoante o seu problema neurológico

3546

**Prevenção e primeiros socorros - geriatria**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os fatores e utilizar as medidas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão.
- Reconhecer e utilizar medidas de prevenção do risco de acidente para a pessoa idosa no domicílio.
- Identificar alguns fatores que contribuem para o isolamento e imobilidade da pessoa idosa.
- Actuar em situações de emergência.

**Conteúdos**

- Úlceras de pressão
  - Conceito de úlcera de pressão
  - Processo de desenvolvimento
  - Classificação
  - Factores de risco
  - Cuidados com a pele
  - Posicionamento
  - Transporte e manipulação do idoso
- Risco de acidente
  - Quedas
  - Intoxicações
  - Atropelamentos
  - Incêndios
- Isolamento e imobilidade
  - Envelhecimento físico e psicológico
  - Sedentarismo/desporto
  - Hábitos culturais/animação
  - Exercício físico e mobilidade
  - Patologias várias
    - Hipertensão arterial
    - Diabetes
    - Arterial
    - Diabetes
- Primeiros socorros
  - Primeiros socorros
    - Asfixia
    - Hemorragia
    - Traumatismo
    - Fracturas
    - Queimaduras
    - Reanimação cardiorrespiratória

**8911**

**Nutrição e dietética no idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever a roda dos alimentos adequada à população idosa e identificar os nutrientes que se encontram nos seus alimentos.
- Reconhecer as patologias e necessidades nutricionais típicas da população idosa.
- Preparar uma ementa de acordo com as necessidades nutricionais do idoso, tendo em conta os pressupostos de uma alimentação saudável, de acordo com as orientações do técnico responsável.

**Conteúdos**

- Roda dos alimentos: grupos alimentares e sua composição
  - Adaptação da roda dos alimentos à população idosa
  - Análise de recomendações que vão além da roda dos alimentos
- Nutrientes
  - Proteínas
  - Lípidos
  - Glicídios
  - Vitaminas
  - Fibras
  - Sais-minerais
  - Água
- Alimentação saudável
  - Diversidade de alimentos
  - Horários
  - Número de refeições
  - Quantidade de alimento
  - O consumo de água
  - Alimentos a privilegiar e a evitar
- Necessidades nutricionais
  - Determinantes do estado nutricional da pessoa idosa
  - Possíveis limitações dos idosos na alimentação:
    - Problemas de mastigação
    - Problemas de deglutição
    - Tabaco e bebidas alcoólicas
    - Medicamentos
  - Alterações fisiológicas do envelhecimento e respetivo impacto nas necessidades energéticas
  - Défice de vitaminas e minerais no envelhecimento e suas consequências
- Patologias nutricionais
  - Desnutrição e malnutrição
  - Desidratação
  - Obesidade
  - Anorexia
  - Doença celíaca
  - Fenilcetonúria
  - Intolerância à lactose
  - Alterações gastrointestinais
  - Diabetes
  - Hipertensão
  - Alergia à proteína do leite
- Elaboração de ementas segundo as necessidades nutricionais do idoso

<b>8912</b>	<b>Higiene do idoso</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	-------------------------	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever o papel do cuidador ao nível relacional e no cuidado ao idoso no ato de higiene.</li> <li>• Enumerar as diferentes etapas do processo de higiene do idoso.</li> <li>• Executar cuidados de higiene totais e parciais à pessoa idosa, conforme o seu grau de dependência.</li> <li>• Aplicar as técnicas adequadas de eliminação, de acordo com o grau de dependência do idoso.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Cuidados de higiene totais e parciais
  - Importância da higiene
  - Higiene do idoso segundo os graus de dependência:
    - Independente
    - Semi-dependente
    - Dependente
  - Aspetos relacionais e do cuidado na higiene – o papel do cuidador
  - Cuidados parciais vs cuidados totais
  - Etapas de higiene
    - Preparação do material
    - Etapa do banho no chuveiro
    - Etapa do banho na cama
    - Técnicas de transporte
    - Manobras para trocar o idoso de posição (idosos acamados)
  - Conforto do idoso
    - Cama articulada
    - Cama simples
  - Cuidados de eliminação

<b>8913</b>	<b>Sexualidade na 3ª idade</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--------------------------------	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer as influências psicossociais que afetam a sexualidade do idoso.</li> <li>• Identificar as principais disfunções e infeções sexuais que afetam o idoso.</li> <li>• Explicar a importância do tema da sexualidade na população idosa.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Importância da sexualidade na 3ª idade
  - Sexualidade segundo a perspetiva dos idosos
  - Sexualidade segundo a perspetiva da sociedade
  - Estratégias para abordar a sexualidade nos idosos
- Fatores físicos que influenciam a sexualidade no idoso
  - Mudanças na mulher
  - Mudanças no homem
  - Efeitos das doenças
- Fatores psicológicos que influenciam a sexualidade no idoso
  - Principais problemas psicológicos segundo o género
  - Principais alterações emocionais segundo o género
- Disfunções sexuais
  - Principais disfunções sexuais na mulher
  - Principais disfunções sexuais no homem
- Infeções sexualmente transmissíveis
  - Causas para o aparecimento das infeções sexualmente transmissíveis nos idosos
  - Principais infeções sexualmente transmissíveis na mulher
  - Principais infeções sexualmente transmissíveis no homem
- O VIH/SIDA na terceira idade



<b>8914</b>	<b>Idosos em fase terminal – cuidados paliativos</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as necessidades dos idosos em estado terminal e adequar as atividades desenvolvidas de acordo com as mesmas.</li> <li>• Reconhecer os sintomas mais comuns dos idosos em estado terminal.</li> <li>• Descrever o papel do técnico de geriatria no apoio ao idoso em fase terminal.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Definição de cuidados paliativos
  - Alicerces dos cuidados paliativos
  - Necessidades de um idoso com doença terminal
  - Sentimentos dos doentes em fase terminal e dos seus familiares
- Sintomas mais comuns do idoso em fase terminal:
  - Dor
  - Dispneia
  - Vômitos e náuseas
  - Obstipação
  - Anorexia
  - Depressão
- Papel do técnico de ação direta em geriatria, nos cuidados paliativos
  - Posição do técnico de geriatria
  - Comunicação neste tipo de panorama
  - Questões mais frequentemente levantadas pelos idosos
  - Momento de reflexão sobre a vida
- Análise da informação proveniente de um instrumento de avaliação para a obtenção das principais necessidades dos doentes paliativos
- Técnicas de intervenção no idoso em estado terminal

<b>8915</b>	<b>Términus da vida do idoso - morte</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e explicar os aspetos atitudinais do idoso na última fase da vida.</li> <li>• Descrever os aspetos inerentes ao processo de luto.</li> <li>• Reconhecer a importância do técnico de geriatria como mediador nesta fase da vida.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- A morte
  - Critérios de análise para verificação do óbito
  - A morte do outro e a própria morte
  - Representação da morte
- Atitudes perante a morte
  - Recusa
  - Cólera
  - Negociação
  - Depressão
  - Aceitação
- Importância de proporcionar uma morte digna
- Processo de luto
  - Diferentes tipos de luto
  - Sentimentos no processo de luto
  - Pensamentos habituais no processo de luto
  - Tarefas para ultrapassar o processo de luto
- O técnico de geriatria e a morte
  - Papel do técnico de geriatria no processo de luto e no acompanhamento de um idoso em fase terminal
  - Meios para reforçar o sentido de vida nos idosos
    - Reminiscência
    - Compromisso
    - Optimismo
    - Religião

<b>8916</b>	<b>Funções cognitivas no idoso</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	------------------------------------	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os diferentes aspetos cognitivos no idoso.</li> <li>• Explicar as principais modificações dos diferentes aspetos cognitivos no idoso.</li> <li>• Analisar as informações provenientes das escalas de avaliação das funções cognitivas no idoso.</li> <li>• Reconhecer a importância dos aspetos avaliativos, para a preparação de atividades básicas de estimulação com idosos.</li> <li>• Executar atividades básicas de estimulação das funções cognitivas, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Tipos de memória
- Fatores que influenciam a capacidade de memorização
- Características das modificações na memória
- Atenção
  - Modificações na atenção (visual e auditiva)
  - Tarefa de escuta dicotómica
- Aprendizagem
  - Características das modificações na aprendizagem
  - Aprendizagem e características da tarefa
- Inteligência
  - Inteligência conceptual
  - Inteligência prática
  - Inteligência social
  - Fatores que influenciam a capacidade intelectual
- Resolução de problemas
  - Identificação e estratégias de resolução de problemas
  - Análise dos principais problemas quotidianos do idoso
  - A importância da capacidade de resiliência
  - Atividades práticas exemplificativas
- Criatividade
  - A importância do estímulo da criatividade para a memória
  - A influência da criatividade na autoestima do idoso
- Análise de escalas de avaliação das funções cognitivas
- Estimulação e treino cognitivo
  - A importância da estimulação e treino cognitivo
  - Exemplos de instrumentos
  - Planificação de atividades básicas de estimulação cognitiva

<b>8917</b>	<b>Psicopatologias no idoso - perturbações do humor, ansiedade, somatoformes, personalidade, esquizofrenia e demências</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os tipos e principais características das perturbações psicopatológicas no idoso.</li> <li>• Identificar o impacto da manifestação das diferentes psicopatologias, no quotidiano do idoso.</li> <li>• Aplicar estratégias adequadas no acompanhamento ao idoso com psicopatologia.</li> <li>• Preparar atividades básicas, no âmbito do acompanhamento ao idoso com psicopatologia, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Perturbações do humor
  - Tipos e principais características
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's (Atividades de vida Diárias) do idoso
  - Preparação de atividades básicas, em função das características
- Perturbações da ansiedade
  - Tipos e principais características
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
- Perturbações somatoformes
  - Tipos e principais características
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
- Perturbações da personalidade
  - Tipos e principais características
  - Impacto nas relações interpessoais
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
- Esquizofrenia
  - Tipos e principais características
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Demências (Alzheimer, Parkinson e Mistas)
  - Principais características das demências
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - O papel do técnico na preparação de atividades básicas, no âmbito do acompanhamento do idoso

<b>8918</b>	<b>Psicopatologias no idoso – perturbações do sono, alimentares e utilização de substâncias</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os tipos e principais características das perturbações psicopatológicas no idoso.</li> <li>• Identificar o impacto da manifestação das diferentes psicopatologias, no quotidiano do idoso.</li> <li>• Aplicar estratégias adequadas no acompanhamento ao idoso com psicopatologia, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Perturbações do comportamento alimentar
  - Tipos e principais características
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Perturbações pela utilização de substâncias
  - Sinais e consequências
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Perturbações do sono
  - Fases do ciclo do sono
  - Funções do sono
  - Características do sono da pessoa idosa
  - Importância do sono e do repouso para o idoso
  - Fatores que influenciam a qualidade do sono
  - Modificações na quantidade e qualidade do sono, e seu impacto na vida do idoso

8919

**Perturbações do desenvolvimento no idoso - autismo, deficiência visual e auditiva**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Diferenciar as dimensões do modelo do funcionamento humano.
- Classificar e explicar atitudes e comportamentos positivos vs negativos, face ao idoso com perturbação do desenvolvimento.
- Identificar e enumerar características do idoso com autismo, Deficiências visual e auditiva.
- Interpretar a informação fornecida pela escala ECA para compreensão do perfil e intensidade de apoios necessários do idoso com perturbação do desenvolvimento.

**Conteúdos**

- Modelo do funcionamento humano
  - Habilidades intelectuais
  - Comportamento adaptativo
  - Saúde
  - Participação
  - Contexto
- Atitude face à pessoa com perturbação do desenvolvimento
  - Atitudes e comportamentos
    - Atitude cognitiva, afetiva e comportamental
  - Estereótipos
  - Preconceito
    - Fatores sociais, emocionais e cognitivos
  - A discriminação
    - Direta
    - Indireta
    - Assédio e retaliação
    - Positiva vs negativa
  - Sensibilização
  - Aceitação e assertividade
- O idoso com perturbações do desenvolvimento (PD):
  - Autismo
    - Características
    - O papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
    - Estratégias a utilizar no acompanhamento do idoso com autismo: na interação e na gestão e contenção comportamental
  - Deficiência visual
    - Características
    - Orientação e mobilidade: o papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - Deficiência auditiva
    - Características
    - O papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Métodos e técnicas de acompanhamento com o idoso com Autismo, Deficiência Visual e Auditiva
- Análise dos parâmetros da escala de intensidade de apoios (ECA - Escala do Comportamento Adaptativo), para compreensão do perfil e intensidade dos apoios necessários do idoso com PD, e prestação de um acompanhamento adequado

<b>8920</b>	<b>Perturbações do desenvolvimento no idoso - DID, deficiência motora e multideficiência</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e enumerar características do idoso com DID , Deficiência Motora e Multideficiência.</li> <li>• Adequar e descrever os métodos e técnicas de acompanhamento do idoso, em função da sua perturbação do desenvolvimento.</li> <li>• Reconhecer a importância das informações fornecidas por instrumentos de avaliação, a fim de prestar um apoio e acompanhamento adequados.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- O idoso com perturbações do desenvolvimento
    - Dificuldade Intelectual e Desenvolvimento (DID)
      - Natureza multifatorial da etiologia
      - Processos biológicos
      - Interação social e familiar (social)
      - Fatores comportamental
      - Fatores educacionais e culturais
    - Características gerais da DID, ao nível:
      - Cognitivo
      - Linguagem
      - Psicomotor
      - Social.
    - Papel do Técnico de Geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - Deficiência motora
    - Tipos de patologias que conduzem à deficiência motora
    - Características e limitações subsequentes
    - O papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - Multideficiência
    - Definição e exemplos
- Prevenção da negligência, abusos e maus tratos do idoso com PD
- Registo e transmissão de ocorrências
- Redes de apoio – Modelo ecológico de Bronfenbrenner
- Métodos e técnicas de acompanhamento com idosos com DID, Deficiência Motora e Multideficiência
- Comportamento adaptativo: análise dos parâmetros da escala de avaliação do comportamento adaptativo (ECA) para a prestação de um acompanhamento adequado
- Classificação internacional de funcionalidade (CIF), incapacidade e saúde

<b>8921</b>	<b>Autonomia, independência e funcionalidade do idoso</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer os aspetos inerentes às noções de autonomia e independência/dependência do idoso.</li> <li>• Adequar e adaptar os contextos, as atividades e o próprio técnico, perante as características dos idosos.</li> <li>• Interpretar o grau de dependência e funcionalidade dos idosos consoante a informação retirada em escalas de avaliação.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Autonomia
  - Independência de ação
  - Independência do discurso
  - Independência do pensamento
- Capacidade de adaptação
  - Adaptação do espaço envolvente
  - A adaptação do técnico de geriatria aos idosos
  - Estratégias de adaptação de atividades em função da funcionalidade dos idosos
- Dependência/independência
  - Análise do grau de dependência dos idosos, tendo em consideração a informação obtida, para um melhor acompanhamento do idoso, consoante as tarefas que conseguem executar - Atividades Básicas de Vida Diária - o Índice de Barthel.
- Análise funcional do idoso

**8922**

**Atividades recreativas e de lazer com idosos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar atividades recreativas e de lazer para idosos
- Desenvolver atividades recreativas e de lazer segundo as necessidades dos idosos, de acordo com as orientações da equipa técnica.

**Conteúdos**

- Metodologias de planificação de atividades
  - Nome da atividade
  - População-alvo
  - Objetivos
  - Materiais
  - Descrição da atividade
  - Duração
- Principais objetivos a trabalhar a nível relacional e socio-ocupacional com a população idosa
- Acompanhamento do idoso nas atividades ocupacionais e de lazer
- Atividades recreativas e de lazer com idosos
  - Impacto nas dimensões do bem-estar humano
  - Benefícios ao nível da saúde
  - As 5 componentes essenciais das atividades de recreação e lazer
- Jogos tradicionais

**8923**

**Técnicas de expressão corporal com população idosa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer os benefícios da música e dança, quando aplicadas aos idosos.
- Aplicar as técnicas de expressão corporal e dança na população idosa.
- Comparar os resultados das avaliações inicial e final, a partir de uma escala de avaliação, de acordo com as orientações da equipa técnica.

**Conteúdos**

- Os ritmos (biológicos e temporais)
- Expressão e jogo musical adaptados ao idoso
  - Preparação de jogos de expressão corporal e musical adaptados ao idoso
- Atividades de expressão corporal e dança
  - Dança livre
  - A dança segundo as necessidades físicas, psicológicas e/ou fisiológicas
  - Benefícios da dança e expressão corporal
  - Papel da música
- O corpo e as sensações na relação intra e inter pessoal, com os objetos, espaço e tempo
- Análise e verificação dos progressos – escala de avaliação

<b>8924</b>	<b>Atividade psicomotora com população idosa</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer as implicações do isolamento e imobilidade na população idosa.</li> <li>• Identificar os principais problemas motores e psicomotores nos idosos.</li> <li>• Acompanhar o idoso nas atividades motoras básicas e de estimulação sensorial em função das necessidades dos idosos, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Isolamento e imobilidade
  - Consequências físicas e psicossociais
- Principais problemas motores no idoso
  - Força
  - Resistência
  - Flexibilidade
  - Velocidade
  - Amplitude de movimentos
- Principais problemas psicomotores dos idosos
  - Tónus
  - Equilíbrio
  - Lateralização
  - Esquema corporal e imagem corporal
  - Organização espaço-temporal
  - Coordenação motora
  - Motricidade fina
- Aspectos psicomotores no envelhecimento normal e patológico
- Atividades motoras/físicas a implementar com a população idosa
  - Preparar atividades motoras básicas em função das necessidades dos idosos
  - Acompanhamento dos idosos na prática psicomotora
- Atividades de estimulação sensorial nos idosos
  - Estimulação visual
  - Estimulação proprioceptiva
  - Estimulação auditiva
  - Estimulação olfativa
  - Estimulação gustativa

<b>8925</b>	<b>Atividades da vida diária com população idosa</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumerar as áreas de atuação ao nível da ocupação do idoso.</li> <li>• Desenvolver atividades que permitam o treino das atividades de vida diária produtivas, em função do perfil de funcionalidade do idoso, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Potenciação da vida social, cívica e comunitária do idoso
- Acompanhamento e treino das AVD's (Atividades de Vida Diária) com o idoso
  - Alimentação
  - Higiene e cuidados pessoais
  - Vestir/ despir
  - Mobilidade funcional
- Acompanhamento e treino de atividades produtivas com o idoso
  - Atividades artesanais
  - Atividades criativas
  - Atividades instrumentais da vida diária
- Análise da informação que se pode obter através de instrumentos de avaliação
- Trabalho de campo



**8926**

**Técnicas de animação aplicadas à população idosa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar e desenvolver atividades de animação para o idoso.
- Enumerar e identificar os tipos de animação.
- Selecionar os tipos de animação, em função do perfil de funcionalidade do idoso.

**Conteúdos**

- Definição de animação
- Tipos de animação
  - Cultural, educativa, económica e social
- Técnicas de animação
  - Recorte
  - Colagem
  - Estampagem
  - Modelagem
  - Pintura
  - Desenho
  - Teatro
  - Jogos pedagógicos
  - Dança
  - Literatura
  - Visitas e passeios
  - Culinária
  - Jogos de mesa
  - Costura, bordados e tricô
  - Tarefas agrícolas
  - Jardinagem
  - Debates de notícias
  - Visualização de filmes
- Objetivos e metas a alcançar na animação sociocultural com idosos
- Regras gerais na animação de idosos
- Importância da motivação na animação sociocultural
- Benefícios da animação na autoestima, autoconfiança e autoeficácia do idoso
- Acompanhamento dos idosos nas atividades de animação sociocultural com idosos

**8927**

**Expressão dramática aplicada à população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da expressão dramática aplicada à população idosa.
- Identificar as diferentes técnicas de expressão dramática, bem como as suas especificidades.

**Conteúdos**

- Dramaterapia
  - Benefícios de uma intervenção com base no drama com população idosa
- Psicodrama e sociodrama
  - Objetivos do psicodrama
  - Instrumentos do psicodrama
  - Técnicas do psicodrama
  - Sociodrama
  - Técnicas do sociodrama
  - Diferenças entre o psicodrama e o sociodrama
- Role-play com população idosa
  - Prática comportamental
  - Técnicas aplicadas no role-play de situações
- Experimentação e análise das técnicas de dramaterapia, psicodrama, sociodrama e role-play com população idosa
- Análise dos possíveis usos das técnicas de expressão dramática na população idosa



8928

**Métodos de relaxação aplicados à população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da relaxação aplicada à população idosa.
- Preparar o idoso e acompanhá-lo em atividades de relaxação.

**Conteúdos**

- Relaxação criativa
  - Funcionamento desarmonioso do idoso
  - Benefícios
  - Métodos usados na relaxação criativa para alcançar os objetivos
  - Experimentação do método
- Reeducação psicosensorial
  - Objetivos
  - Fases
  - Experimentação do método
- Relaxação ativa
  - Importância do movimento na obtenção de um estado de relaxação
  - Objetivos
  - Experimentação do método
- Pilates
  - Reeducação postural
  - Princípios
  - Objetivos
  - Benefícios
  - Conceitos fundamentais
  - Experimentação do método
- Técnicas de massagem
  - Objetivos
  - Benefícios
  - Experimentação do método
- Snoezelen
  - Constituintes de uma sala de snoezelen e suas funções
  - Snoezelen e integração sensorial
  - Objetivos
  - Benefícios
  - Implicação do snoezelen em algumas patologias: dor aguda e crónica, acidente vascular cerebral, entre outras
  - Implicação do snoezelen no idoso com problemas psiquiátricos, deficiência cognitiva, deficiência motora e alterações sensoriais
- Papel do Técnico de Geriatria no acompanhamento do idoso nas atividades de relaxação

**8929**

**Arte como terapia aplicada à população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer os benefícios da arte como terapia para o idoso.
- Identificar as técnicas e materiais utilizados na arte como terapia.
- Explicar a importância do acompanhamento do idoso nas atividades de arte terapia.

**Conteúdos**

- O que é arte terapia
- A arte terapia aplicada a idosos
  - Expressão e criação
  - Criatividade
  - Objetivos pessoais e sociais
- As técnicas em arte terapia
  - Desenho
  - Pintura
  - Modelagem
  - Recortes e colagens
  - Gravura em tecidos
  - Tecelagem
  - Costura
  - Bordados
  - Tapeçaria
- Os materiais em arte terapia
  - Papel, telas, lápis de cor/ cera, tintas (acrílicas, de óleo, de água, guaches, aguarelas, digitintas), pincéis, canetas de filtro, gesso ou barro, plasticina, tesouras, cola, entre outros.
- Arte terapia e resiliência
- Arte terapia e integração social
- Acompanhamento do idoso nas atividades de arte terapia
- Compreensão de alguns determinantes nos trabalhos de arte terapia

**8930**

**Investigação com a população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os três métodos de investigação em geriatria.
- Desenhar e desenvolver um estudo com a população idosa, segundo os métodos de investigação.

**Conteúdos**

- Método longitudinal
  - Principais características do método
  - Aspectos a favor e contra o método
  - Exemplo de um estudo longitudinal com população idosa
- Método transversal
  - Principais características do método
  - Aspectos a favor e contra o método
  - Exemplo de um estudo transversal com população idosa
- Método sequencial
  - Principais características do método
  - Aspectos a favor e contra o método
  - Exemplo de um estudo transversal com população idosa
- Estudo de caso
- Trabalho de investigação

**8932**

**Estimulação cognitiva e aprendizagem no idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os benefícios das Universidades Sêniores na qualidade de vida do idoso.
- Selecionar e preparar atividades educativas em função do perfil de funcionalidade do idoso.
- Aconselhar o idoso acerca dos benefícios e malefícios das tecnologias de informação e comunicação.

**Conteúdos**

- Aprendizagem como fator promotor do desenvolvimento pessoal
- Aprendizagem ao longo da vida
  - Papel das Universidades Sénior (US)
  - Atividades desenvolvidas nas US
  - Importância das US na qualidade de vida do idoso
- Atividades educativas para o idoso
  - Leitura
  - Escrita
  - Matemática funcional
  - Aprendizagem de instrumentos musicais
  - Grupos corais
  - Aprendizagens de línguas não materna
  - Ginástica
  - Informática
  - Trabalhos
  - Outras atividades
- Tecnologias da informação e comunicação (TIC)
  - Papel das redes sociais na vida do idoso
  - Perigos das TIC na população idosa
  - Softwares de estimulação e aprendizagem
- Ensino da leitura e escrita nos idosos (alfabetização)

**3296**

**Higiene e segurança alimentar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Desenvolver os procedimentos adequados para as boas práticas de higiene na produção/confeção dos alimentos.

**Conteúdos**

- Noções de microbiologia
- Noções de higiene
- Conservação e armazenamento de géneros alimentícios
- Noções de limpeza e desinfecção
- Introdução à aplicação do APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo)

3523

**Lavandaria e tratamento de roupa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

3524

**Aquisição, armazenagem e conservação de produtos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar as regras básicas de cálculo na aquisição de produtos.
- Aplicar os processos básicos de armazenagem e conservação de produtos.
- Aplicar noções básicas de contabilidade.

**Conteúdos**

- Regras de cálculo
  - Elaboração de contas
  - Medidas de equivalência
  - Cálculo de percentagens
- Armazenagem e conservação de produtos
  - Produtos perecíveis e produtos não perecíveis
  - Regras de armazenagem de produtos
  - Embalagem e rotulagem
  - Armazenagem de medicamentos
  - Noções básicas de defesa do consumidor
- Noções básicas de contabilidade
  - Documentos de compra e venda
  - Processo de entrega, liquidação e pagamento
  - Documentos bancários

<b>9857</b>	<b>Ferramentas de comunicação humanizada com o idoso em situação de vulnerabilidade – conversas difíceis</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar ferramentas de comunicação humanizada que incrementem o nível de confiança na relação entre cuidador - idoso no contexto de conversas complexas e difíceis.</li> <li>• Promover a expressão do idoso vulnerável, através de ferramentas que garantam o seu bem-estar e incrementem a sua perceção de segurança.</li> <li>• Reconhecer a importância do bem-estar mútuo cuidador - idoso e aplicar técnicas de prevenção da exaustão do cuidador.</li> </ul>
--------------------	--

<b>Conteúdos</b>
------------------

- Comunicação humanizada com o idoso em contexto de vulnerabilidade – modelos e práticas
  - Modelos de desenvolvimento humano e necessidades emocionais ao longo da vida
  - A validação na comunicação
  - A linguagem ambígua, simbólica e a da resistência e tensão por parte do idoso vulnerável
  - Atitudes comunicacionais
  - Escuta consciente ajustada ao idoso vulnerável
  - Demonstração de escuta consciente e genuína através da linguagem
  - O cérebro emocional, a voz, o olhar, o toque
  - Demonstração de escuta consciente através do toque
  - A linguagem ao serviço do relaxamento do cuidador
    - Técnicas de prevenção da exaustão baseadas na linguagem
  - Importância do cuidador formal e informal

<b>7852</b>	<b>Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar o conceito de empreendedorismo.</li> <li>• Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.</li> <li>• Aplicar instrumentos de diagnóstico e de autodiagnóstico de competências empreendedoras.</li> <li>• Analisar o perfil pessoal e o potencial como empreendedor.</li> <li>• Identificar as necessidades de desenvolvimento técnico e comportamental, de forma a favorecer o potencial empreendedor.</li> </ul>
--------------------	--

<b>Conteúdos</b>
------------------

- 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...)
- 

Este referencial já não  
se encontra em vigor



**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

<b>8598</b>	<b>Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem.</li> <li>• Identificar competências adquiridas ao longo da vida.</li> <li>• Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade.</li> <li>• Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores.</li> <li>• Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego.</li> <li>• Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.</li> <li>• Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.</li> <li>• Identificar e selecionar anúncios de emprego.</li> <li>• Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.</li> <li>• Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.</li> </ul>
--------------------	---

<b>Conteúdos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Atitude empreendedora/proactiva</li> <li>• Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Competências relacionais</li> <li>◦ Competências criativas</li> <li>◦ Competências de gestão do tempo</li> <li>◦ Competências de gestão da informação</li> <li>◦ Competências de tomada de decisão</li> <li>◦ Competências de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida)</li> </ul> </li> <li>• Modalidades de trabalho</li> <li>• Mercado de trabalho visível e encoberto</li> <li>• Pesquisa de informação para procura de emprego</li> <li>• Medidas ativas de emprego e formação</li> <li>• Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)</li> <li>• Rede de contactos (sociais ou relacionais)</li> <li>• Curriculum vitae</li> <li>• Anúncios de emprego</li> <li>• Candidatura espontânea</li> <li>• Entrevista de emprego</li> </ul>

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

**9820**

## **Planeamento e gestão do orçamento familiar**

**Carga horária**  
25 horas

### **Objetivo(s)**

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

### **Conteúdos**

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

9821

**Produtos financeiros básicos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9822

## Poupança – conceitos básicos

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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



9823

**Crédito e endividamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



9824

## Funcionamento do sistema financeiro

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9825

## Poupança e suas aplicações

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

## 5. Sugestão de Recursos Didáticos

---

Este referencial já não  
se encontra em vigor