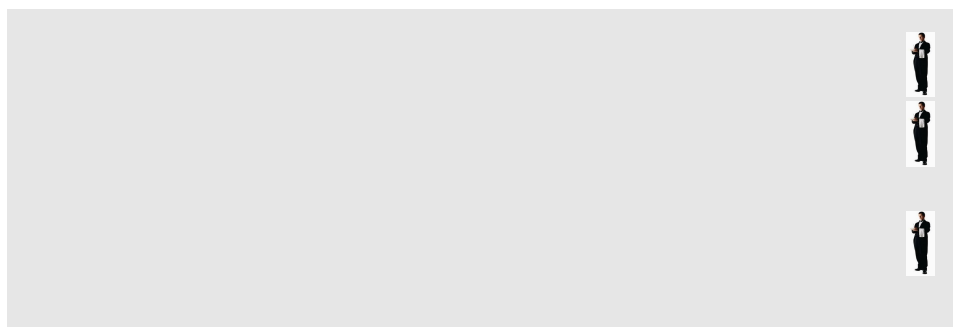


# REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

**811 . Hotelaria e Restauração**

**Código e Designação do Referencial de Formação**

811177 - Cozinheiro/a

**Nível de Qualificação do QNQ: 2**

**Nível de Qualificação do QEQ: 2**

**Modalidades de Educação e Formação**

**Educação e Formação de Adultos  
Formação Modular**

**Total de pontos de crédito**

134,25

**Publicação e atualizações**

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

1ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 16 de 29 de abril de 2013 com entrada em vigor a 29 de julho de 2013.

2ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 17 de 08 de maio de 2014 com entrada em vigor a 08 de maio de 2014.

3ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 12 de 29 de março de 2015 com entrada em vigor a 29 de março de 2015.

4ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 38 de 15 de outubro de 2019 com entrada em vigor a 15 de outubro de 2019.

**Observações**

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Organizar, preparar, cozinhar e emprar alimentos, respeitando as normas de higiene e segurança, em unidades de produção, estabelecimentos de restauração e bebidas, integrados ou não em unidades hoteleiras, com vista a garantir um serviço de qualidade e satisfação do cliente.

### Atividades Principais

- Efetuar a pré-preparação e armazenamento das matérias-primas utilizadas no serviço de cozinha, assegurando o estado de conservação das mesmas.
- Preparar o serviço de cozinha, efetuando a mise-en-place do serviço, de forma a possibilitar a confeção das refeições necessárias.
- Confeccionar o receituário em função da ementa estabelecida: entradas, pratos principais, sobremesas.
- Articular com o serviço de restaurante a fim de satisfazer os pedidos de refeições e colaborar em outros tipos de serviços.
- Efetuar a limpeza e arrumação dos espaços, equipamentos e utensílios do serviço, verificando as existências e controlando o seu estado de conservação.

## 2. Organização do Referencial de Formação

### Educação e Formação de Adultos (EFA)

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

### Formação de Base

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

### Linguagem e Comunicação

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

### Matemática para a Vida

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

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

**Tecnologias de  
Informação e  
Comunicação**

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

**Área de Carácter Transversal**  
**APRENDER COM AUTONOMIA**  
40 h

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

**Formação Tecnológica**

| Código |    | UFCD pré-definidas                                       | Horas | Pontos de crédito |
|--------|----|--|-------|-------------------|
| 7731   | 1  | Higiene e segurança alimentar na restauração             | 25    | 2,25              |
| 8211   | 2  | Higiene e segurança no trabalho na restauração           | 25    | 2,25              |
| 8212   | 3  | Operações de cálculo e unidades de medida                | 25    | 2,25              |
| 8213   | 4  | Conduta profissional na restauração                      | 25    | 2,25              |
| 3299   | 5  | Cozinha - organização e funcionamento                    | 50    | 4,50              |
| 8262   | 6  | Serviço de restaurante/bar – organização e funcionamento | 50    | 4,50              |
| 8238   | 7  | Língua inglesa – serviço de cozinha                      | 25    | 2,25              |
| 3315   | 8  | Nutrição e dietética                                     | 25    | 2,25              |
| 8239   | 9  | Matérias-primas alimentares                              | 50    | 4,50              |
| 8240   | 10 | Fundos de cozinha e molhos base                          | 50    | 4,50              |
| 8241   | 11 | Sopas, cremes e aveludados                               | 25    | 2,25              |
| 8242   | 12 | Confeções básicas de pastelaria                          | 25    | 2,25              |
| 3323   | 13 | Doçaria internacional de sobremesa                       | 50    | 4,50              |

|   |    |                                |     |       |
|---|----|--------------------------------|-----|-------|
| 8243  | 14 | Doçaria tradicional portuguesa | 50  | 4,50  |
| 8244  | 15 | Entradas sólidas               | 50  | 4,50  |
| 8245  | 16 | Peixes e mariscos              | 50  | 4,50  |
| 8246  | 17 | Carnes, aves e caça            | 50  | 4,50  |
| 8247  | 18 | Cozinha tradicional portuguesa | 50  | 4,50  |
| 8248  | 19 | Cozinha internacional          | 50  | 4,50  |
| <b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b> |    |                                | 750 | 67,50 |

Para obter a qualificação de Cozinheiro/a, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 75 horas da Bolsa de UFCD (25 horas da Área A de UFCD e 25 horas da Área B de UFCD e 25 horas da Área C de UFCD)**

Bolsa de UFCD

| Código |    | Área A UFCD  | Horas | Pontos de crédito |
|--------|----|--|-------|-------------------|
| 8218   | 20 | Língua inglesa - informação turística da região    | 25    | 2,25              |
| 8219   | 21 | Língua francesa - informação turística da região   | 25    | 2,25              |
| 8220   | 22 | Língua italiana - informação turística da região   | 25    | 2,25              |
| 8221   | 23 | Língua alemã - informação turística da região      | 25    | 2,25              |
| 8222   | 24 | Língua espanhola - informação turística da região  | 25    | 2,25              |
| 8223   | 25 | Língua holandesa - informação turística da região  | 25    | 2,25              |
| 8224   | 26 | Língua finlandesa - informação turística da região | 25    | 2,25              |
| 8225   | 27 | Língua norueguesa - informação turística da região | 25    | 2,25              |
| 8226   | 28 | Língua sueca - informação turística da região      | 25    | 2,25              |
| 8227   | 29 | Língua chinesa - informação turística da região    | 25    | 2,25              |
| 8726   | 30 | Língua russa - informação turística da região      | 25    | 2,25              |

| Código |    | Área B UFCD                            | Horas | Pontos de crédito |
|--------|----|--|-------|-------------------|
| 3307   | 31 | Língua francesa – serviço de cozinha   | 25    | 2,25              |
| 8249   | 32 | Língua italiana – serviço de cozinha   | 25    | 2,25              |
| 8250   | 33 | Língua alemã – serviço de cozinha      | 25    | 2,25              |
| 8251   | 34 | Língua espanhola – serviço de cozinha  | 25    | 2,25              |
| 8252   | 35 | Língua holandesa – serviço de cozinha  | 25    | 2,25              |
| 8253   | 36 | Língua finlandesa – serviço de cozinha | 25    | 2,25              |
| 8254   | 37 | Língua norueguesa – serviço de cozinha | 25    | 2,25              |
| 8255   | 38 | Língua sueca – serviço de cozinha      | 25    | 2,25              |
| 8256   | 39 | Língua chinesa – serviço de cozinha    | 25    | 2,25              |
| 8727   | 40 | Língua russa – serviço de cozinha      | 25    | 2,25              |

| Código   |    | Área C UFCD   | Horas      | Pontos de crédito |
|--|----|---|------------|-------------------|
| 8257   | 41 | Artes decorativas em cozinha/pastelaria                           | 25         | 2,25              |
| 8258   | 42 | Novas tendências da cozinha                                       | 25         | 2,25              |
| 1122   | 43 | Noções e normas da qualidade                                      | 25         | 2,25              |
| 3297   | 44 | Sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points)       | 25         | 2,25              |
| 7852   | 45 | Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento | 25         | 2,25              |
| 7853   | 46 | Ideias e oportunidades de negócio                                 | 50         | 4,50              |
| 7854   | 47 | Plano de negócio – criação de micronegócios                       | 25         | 2,25              |
| 7855   | 48 | Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios          | 50         | 4,50              |
| 8598   | 49 | Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego          | 25         | 2,25              |
| 8599   | 50 | Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego            | 25         | 2,25              |
| 8600   | 51 | Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego      | 25         | 2,25              |
| 10526  | 52 | Literacia digital - iniciação                                     | 25         | 2,25              |
| <b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b> |    |   | <b>825</b> | <b>74,25</b>      |

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

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

### 3. Desenvolvimento da Formação

---

#### 3.1. Formação de Base - Unidades de Competência

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B1_A | <b>Organização política dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar ativamente num grupo.</li> <li>• Conhecer os valores e as regras de um grupo.</li> <li>• Ouvir os outros participantes num grupo.</li> <li>• Interagir com os outros (direitos, liberdades e garantias fundamentais).</li> <li>• Acordar/negociar objetivos.</li> <li>• Lidar com os órgãos da Administração.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

---

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| CE_B1_B | <b>Organização económica dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorar o desempenho profissional próprio.</li> <li>• Procurar ajuda.</li> <li>• Trabalhar em diversos contextos.</li> <li>• Prestar atenção aos promenores.</li> <li>• Conhecer direitos e deveres económicos.</li> <li>• Tomar decisões de consumo, em termos pessoais e familiares.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

---

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B1_C | <b>Educação/formação, profissão e trabalho/emprego</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar em atividades de formação contínua.</li> <li>• Conhecer legislação do trabalho, sindicatos e relações laborais.</li> <li>• Conhecer a estrutura de oportunidades do mercado de emprego.</li> <li>• Reconhece a importância dos meios de comunicação social.</li> <li>• Identificar inovações tecnológicas que afetam o exercício profissional.</li> <li>• Situar-se em relação à inserção ou reinserção no mundo do trabalho.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

---

|         |                         |                                  |
|---------|-------------------------|----------------------------------|
| CE_B1_D | <b>Ambiente e saúde</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|-------------------------|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os principais problemas ambientais.</li> <li>• Conhecer-se a si próprio.</li> <li>• Trabalhar com pessoas de diferentes estatutos sociais.</li> <li>• Partilhar trabalho.</li> <li>• Conhecer regras básicas de higiene e segurança pessoal e no trabalho.</li> <li>• Recorrer a serviços de proteção e prevenção de acidentes.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

---



|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B2_A | <b>Organização política dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar ideias e opiniões para os outros participantes num grupo.</li> <li>• Ser sensível às ideias e pontos de vista dos outros.</li> <li>• Definir métodos de trabalho em comum.</li> <li>• Conhecer o papel do Estado na proteção de direitos e liberdades.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| CE_B2_B | <b>Organização económica dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerir o tempo.</li> <li>• Modificar tarefas.</li> <li>• Aceitar informação de retorno (<i>feedback</i>).</li> <li>• Trabalhar autonomamente.</li> <li>• Assumir responsabilidades.</li> <li>• Evidenciar capacidade de iniciativa.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B2_C | <b>Educação/formação, profissão e trabalho/emprego</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar-se com novas formas de aprendizagem.</li> <li>• Conhecer os incentivos à formação.</li> <li>• Desenvolver planos de carreira profissional.</li> <li>• Identificar possíveis conflitos de papéis sociais e de contexto de vida.</li> <li>• Reconhecer a importância das organizações sindicais e patronais.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |                         |                                  |
|---------|-------------------------|----------------------------------|
| CE_B2_D | <b>Ambiente e saúde</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|-------------------------|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumir responsabilidade pessoal e social na preservação do ambiente.</li> <li>• Conhecer os pontos fortes e os pontos fracos pessoais.</li> <li>• Procurar situações mutuamente concordantes.</li> <li>• Demonstrar autocontrolo.</li> <li>• Identificar causas e consequências de acidentes.</li> <li>• Posicionar-se em relação a um “estilo de vida saudável”.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|                |  |                                  |
|----------------|--|----------------------------------|
| <b>CE_B3_A</b> | <b>Organização política dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------------|--|----------------------------------|

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

|                |   |                                  |
|----------------|---|----------------------------------|
| <b>CE_B3_B</b> | <b>Organização económica dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------------|---|----------------------------------|

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

|                |  |                                  |
|----------------|--|----------------------------------|
| <b>CE_B3_C</b> | <b>Educação/formação, profissão e trabalho/emprego</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------------|--|----------------------------------|

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

CE\_B3\_D

**Ambiente e saúde**

**Carga horária**  
50 horas

**Especificações**

- Ensinar os outros.
- Conduzir negociações.
- Gerir e negociar disputas.
- Tomar posição sobre a reintegração social das vítimas de acidentes.
- Relacionar meio ambiente e desenvolvimento socioeconómico.
- Conhecer o papel do Estado na promoção da saúde dos cidadãos.

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

LC\_B1\_A

**Interpretar e produzir enunciados orais de caráter lúdico e informativo-funcional**

**Carga horária**  
25 horas

**Crítérios de Evidência**

- Expressar-se com fluência, articulando ideias e justificando opiniões.
- Utilizar adequadamente o código oral, evitando o uso excessivo de bordões, frases feitas e repetições.
- Acompanhar o discurso oral de entoação, ritmo (pausas, hesitações, digressões, vocativos, ...) e postura adequados à situação e à audiência.
- Retirar dos discursos ouvidos as ideias essenciais.
- Adaptar o discurso ao longo da conversação, consoante as reações/respostas do recetor.
- Intervir em discussões de ideias no tempo certo e com pertinência.

LC\_B1\_B

**Interpretar textos simples, de interesse para a vida quotidiana**

**Carga horária**  
25 horas

**Critérios de Evidência**

- Reconhecer vocabulário específico de documentos funcionais.
- Localizar informação específica num texto.
- Identificar a mensagem principal de um texto.
- Reconstruir o significado global de um texto, tendo em conta a sequência e a causalidade.

LC\_B1\_C

**Produzir textos com finalidades informativo-funcionais**

**Carga horária**  
25 horas

**Critérios de Evidência**

- Dominar as regras elementares do código escrito (ortografia, acentuação, morfosintaxe, pontuação).
- Fazer corresponder mudanças de assunto a mudanças de parágrafo.
- Localizar o enunciado no tempo e no espaço, utilizando os deícticos adequados (*hoje, amanhã, aqui, aí, ...*).
- Encadear as ideias no texto de modo linear, coerente e consecutivo.
- Adequar o código escrito à finalidade do texto.

LC\_B1\_D

**Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano**

**Carga horária**  
25 horas

**Critérios de Evidência**

- Reconhecer a diversidade de linguagens utilizadas na comunicação humana.
- Utilizar eficazmente a linguagem gestual para transmitir uma mensagem.
- Interpretar o código sonoro e gestual.
- Identificar símbolos e ícones universais.
- Interpretar imagens à luz de referentes pessoais e sociais.

LC\_B2\_A

**Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos**

**Carga horária**  
25 horas

**Critérios de Evidência**

- Reforçar os enunciados orais com linguagens não verbais ajustadas à mensagem (gestos, sons, ...).
- Adequar o tom, o ritmo, o léxico e as estruturas morfo-sintáticas a diferentes situações de comunicação.
- Planear pequenas intervenções, de acordo com um tema e uma intencionalidade (expor, argumentar, descrever).
- Utilizar as funções expressiva, fática, apelativa e informativa de forma coerente com a situação discursiva.
- Participar em discussões coletivas, emitindo opiniões, concordando ou discordando fundamentadamente.

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

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

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B3_C | <b>Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

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

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B3_D | <b>Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

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

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

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

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



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

MV\_B2\_B

**Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas**

**Carga horária**  
25 horas

**Critérios de Evidência**

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

MV\_B2\_C

**Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida**

**Carga horária**  
25 horas

**Critérios de Evidência**

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

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B2_D | <b>Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Crítérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas, utilizando linguagem progressivamente mais formal.</li> <li>• Estabelecer conjeturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjeturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas próprias, ou não, nomeadamente através de contraexemplos.</li> <li>• Usar modos particulares de raciocínio matemático nomeadamente a <i>redução ao absurdo</i>.</li> <li>• Comunicar e justificar raciocínios geométricos.</li> <li>• Usar as definições como critérios necessários, embora convencionais e de natureza precária, à comunicação matemática, à organização das ideias e à classificação de objetos matemáticos.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B3_A | <b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Crítérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequencializar as tarefas elementares de um projeto.</li> <li>• Usar relações de conversão cambial para proceder a operações financeiras habituais.</li> <li>• Analisar e interpretar criticamente gráficos relativos a situações da realidade.</li> <li>• Comparar conjuntos de dados utilizando: frequências absolutas e reconhecendo as limitações/erros desta utilização; frequências relativas.</li> <li>• Analisar e comparar distribuições estatísticas utilizando medidas de localização (moda, mediana, média aritmética).</li> <li>• Analisar criticamente a validade de argumentos baseados em indicadores estatísticos.</li> <li>• Tratar as informações numéricas contidas em textos relativos, nomeadamente, a temas de vida, com vista a uma interpretação mais esclarecida.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

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

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

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

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B1_C | <b>Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

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

|          |  |                                  |
|----------|--|----------------------------------|
| TIC_B1_D | <b>Usar a Internet para obter informação</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|--|----------------------------------|

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

|          |  |                                  |
|----------|--|----------------------------------|
| TIC_B2_A | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|--|----------------------------------|

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

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B2_B | <b>Realizar, em segurança, operações várias no computador</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liga, desliga e reinicia corretamente o computador e periféricos, designadamente um scanner.</li> <li>• Usa o rato: aponta, clica, duplo-clique, seleciona e arrasta.</li> <li>• Reconhece os ícones do ambiente de trabalho e as suas funções.</li> <li>• Reconhece as diferentes barras de uma janela e suas funções.</li> <li>• Cria, abre, apaga e copia pastas e ficheiros.</li> <li>• Usa alguns dos acessórios do sistema operativo: calculadora; leitor de CDs, gravador de áudio, jogos, etc..</li> <li>• Configura as propriedades do monitor; fundo e proteção do ecrã.</li> <li>• Reconhece as formas de propagação dos vírus informáticos e seus perigos.</li> <li>• Identifica as medidas de segurança a tomar.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B2_C | <b>Utilizar um programa de processamento de texto</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abre um documento de processamento de texto.</li> <li>• Reconhece as funções dos diferentes elementos da janela: barra de ferramentas, barra de menus, barra de estado, barras de deslocamento,...</li> <li>• Abre um documento já existente, altera-o e guarda-o.</li> <li>• Cria um novo documento, insere texto, formata e verifica-o ortográfica e gramaticalmente.</li> <li>• Cria uma tabela e altera os seus pormenores de estilo (por exemplo: insere e elimina colunas e linhas; muda o estilo e espessura de linha; insere sombreado ou cor nas células).</li> <li>• Adiciona imagens e formas automáticas a um documento e altera-as.</li> <li>• Usa o WordArt.</li> <li>• Imprime um documento utilizando as opções base de impressão.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B2_D | <b>Usar a Internet para obter e transmitir informação</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os elementos necessários para ligar um computador à internet.</li> <li>• Compara as ofertas de diferentes fornecedores de serviços.</li> <li>• Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet.</li> <li>• Inicia um programa de navegação (<i>browser</i>) na Web e abre um endereço da Net.</li> <li>• Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado, ...</li> <li>• Clica num <i>link</i> (texto ou imagem) e volta à página principal.</li> <li>• Pesquisa em diferentes motores de busca, utilizando ou não uma palavra-chave.</li> <li>• Adiciona uma página da Web à pasta Favoritos.</li> <li>• Cria uma caixa de correio pessoal.</li> <li>• Lê, apaga e responde a mensagens recebidas, usando o livro de endereços.</li> <li>• Identifica os cuidados a ter, relativamente aos vírus informáticos, no recebimento de ficheiros em anexo.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B3_A | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------|---|----------------------------------|

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

|          |  |                                  |
|----------|--|----------------------------------|
| TIC_B3_B | <b>Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------|--|----------------------------------|

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

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B3_C | <b>Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------|---|----------------------------------|

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



TIC\_B3\_D

Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação

Carga horária  
50 horas

Critérios de  
Evidência

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

### 3.2. Formação Tecnológica

|  |   |                                  |
|--|---|----------------------------------|
| <b>7731</b>  | <b>Higiene e segurança alimentar na restauração</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Objetivo(s)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar procedimentos de prevenção e controlo dos microrganismos na produção e confeção alimentar.</li> <li>• Identificar as normas e procedimentos de higiene no manuseamento e manipulação dos alimentos – nomeadamente, na preparação, confeção/processamento, conservação e distribuição.</li> <li>• Identificar as normas de conservação no armazenamento dos alimentos.</li> <li>• Reconhecer a importância da limpeza e desinfeção dos alimentos, utensílios/equipamentos e instalações, de acordo com as normas higiene e segurança alimentar.</li> <li>• Reconhecer a importância da aplicação de procedimentos de um sistema preventivo de segurança alimentar.</li> </ul> |                                  |
| <b>Conteúdos</b>   |   |                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noções de microbiologia dos alimentos <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Microrganismos - definição e ação</li> <li>◦ Influência dos microrganismos nos produtos alimentares</li> <li>◦ Fatores intrínsecos de desenvolvimento</li> <li>◦ Fatores extrínsecos de desenvolvimento</li> <li>◦ Deterioração e conservação dos produtos alimentares</li> <li>◦ Bactérias agentes de toxinfecções alimentares</li> </ul> </li> <li>• Noções de higiene</li> <li>• Procedimentos de manipulação de alimentos <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Preparação</li> <li>◦ Confeção/processamento</li> <li>◦ Conservação</li> <li>◦ Distribuição</li> </ul> </li> <li>• Contaminação dos alimentos</li> <li>• Conservação e armazenamento de géneros alimentícios</li> <li>• Noções de limpeza e desinfeção</li> <li>• Introdução à aplicação de procedimentos de um sistema preventivo, que garanta a segurança dos alimentos <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Regulamentação em vigor</li> <li>◦ Introdução</li> <li>◦ Princípios e conceitos</li> <li>◦ Terminologia</li> <li>◦ Etapas de aplicação do sistema</li> </ul> </li> </ul> |   |                                  |

8211

## Higiene e segurança no trabalho na restauração

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as normas e procedimentos de segurança na restauração.
- Aplicar as normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos.
- Reconhecer a importância das normas de saúde no exercício das profissões da restauração.
- Aplicar procedimentos de prevenção e controlo de acidentes e riscos em contexto profissional.

### Conteúdos

- Normas de segurança e higiene na restauração
  - Sinalização de segurança das instalações e equipamentos
  - Manuseamento de equipamentos
  - Normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos
  - Proteção coletiva e individual
  - Uniformes
  - Produtos perigosos (rotulagem, armazenagem e manuseamento)
- Condições de saúde dos profissionais da restauração
- Tipos de risco e seu controlo
  - Incêndios
  - Riscos elétricos
  - Trabalho com máquinas e equipamentos
  - Movimentação manual e mecânica de cargas
  - Organização e dimensionamento do posto de trabalho
  - Posturas no trabalho
  - Iluminação
  - Atmosferas perigosas
  - Ruído
- Gestão do risco
  - Consequências dos acidentes de trabalho
  - Avaliação do risco profissional
- Procedimentos de emergência e risco
  - Técnicas de atuação e orientação
  - Caixa de primeiros socorros

8212

## Operações de cálculo e unidades de medida

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Efetuar operações simples de cálculo.
- Identificar e utilizar os sistemas internacionais de medida.
- Realizar a conversão dos sistemas internacionais de medida.

### Conteúdos

- Operações matemáticas
  - Cálculo
  - Proporções
  - Percentagens
- Sistema internacional de medidas
  - Pesos
  - Distâncias
  - Volumes
  - Temperaturas
- Tabela de conversão de unidades de medida

8213

**Conduta profissional na restauração**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as estruturas organizacionais na restauração.
- Aplicar as regras profissionais em contexto de trabalho.
- Aplicar técnicas de comunicação no âmbito do trabalho em equipa.

**Conteúdos**

- Estruturas organizacionais na restauração
  - Organização interna
  - Hierarquia profissional
  - Brigadas e funções
- Regras profissionais específicas
  - Apresentação
  - Vestuário
  - Assiduidade e pontualidade
  - Atitude e postura profissionais
  - Normas de higiene e segurança
- Trabalho em equipa
  - Comunicação interpessoal
  - Estilos comunicacionais
  - Organização do trabalho
  - Gestão de conflitos

3299

**Cozinha - organização e funcionamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

8262

**Serviço de restaurante/bar – organização e funcionamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características e regras de funcionamento do restaurante/bar.
- Identificar os equipamentos e utensílios do restaurante/bar, adequados às diferentes técnicas de serviço.
- Identificar a estrutura e composição das ementas, cartas de restaurante, vinhos e bar.
- Efetuar o aprovisionamento dos diversos produtos, assegurando o estado de conservação dos mesmos.
- Identificar os procedimentos inerentes à organização do serviço de restaurante/bar.
- Reconhecer a importância do cumprimento das normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Organização e funcionamento do restaurante/bar
  - Tipologia de estabelecimentos
  - Características e normas de funcionamento
  - Instalações
  - Equipamentos
  - Utensílios
  - Indumentária
  - Atoalhados
  - Funções da brigada de restaurante/bar
  - Circuitos
- Articulação com os outros serviços
  - Terminologia
- Tecnologia dos equipamentos e utensílios de restaurante/bar
  - Características
  - Funções
  - Higienização, manutenção e conservação
- Ementas, cartas de restaurante, vinhos e bar
  - Estrutura
  - Composição
- Aprovisionamento dos diversos produtos (utensílios e consumíveis)
  - Formulários de encomenda
  - Formulário de entrega
  - Registo de receção, conferência e verificação de qualidade
  - Não conformidades e reclamações
  - Regras de acondicionamento, armazenamento e conservação das matérias-primas perecíveis e não perecíveis
  - Controlo de stocks
- Procedimentos de organização do restaurante/bar
  - Processo e suporte documental
  - Planeamento do serviço
  - Disposição dos meios físicos
  - Organização do trabalho
  - Interface entre serviços
  - Previsão dos meios necessários
  - Limpeza da secção
- Normas de higiene e segurança

8238

**Língua inglesa – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em inglês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em inglês, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua inglesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

3315

**Nutrição e dietética**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer os princípios da nutrição e alimentação.
- Classificar os constituintes alimentares e as suas funções.
- Aplicar os princípios fundamentais da dietética na confeção de diferentes tipos de dietas.
- Aplicar as regras da nutrição e dietética na composição de ementas saudáveis.

**Conteúdos**

- Nutrição e alimentação
  - Conceitos
  - Funções da alimentação
- Nutrientes
  - Fontes alimentares
  - Funções no organismo
  - Excessos e carências
- Metabolismo
  - Funções do aparelho digestivo
  - Processo digestivo
- Roda dos alimentos e grupos alimentares
  - Constituição e proporções
  - Recomendações na alimentação diária
- Alimentação equilibrada
  - Regras
  - Principais erros alimentares
  - Necessidades diárias de nutrientes
  - Alimentação racional
- Princípios fundamentais da dietética
- Principais tipos de dietas
  - Terapêuticas
  - Dieta para a infância
  - Dieta para os idosos
- Composição de ementas saudáveis

8239

**Matérias-primas alimentares**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os géneros alimentícios de origem vegetal e animal.
- Reconhecer a importância da utilização adequada e diversificada das diferentes matérias-primas na alimentação.
- Identificar os principais métodos de recolha, preparação, utilização e conservação das matérias-primas.
- Reconhecer os fatores influentes na qualidade e identificar os riscos associados.
- Verificar e controlar a qualidade dos géneros alimentícios.
- Aplicar os métodos de conservação e armazenamento dos géneros alimentícios.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Principais cereais e seus derivados
  - Variedades
  - Classificação
- Principais vegetais e frutos
  - Variedades
  - Classificação
  - Sazonalidade
  - Características de frescura
- Ervas aromáticas, condimentos e especiarias
  - Características e efeitos benéficos
  - Recolha
  - Preparação e utilização
  - Gorduras vegetais
  - Azeites
  - Óleos
  - Margarinas
- Géneros alimentícios de origem animal
  - Carnes de açougue, criação e caça (classificação, variedades, origem, características físicas e nutritivas)
  - Peixes e mariscos (classificação, famílias, origem, características físicas e nutritivas)
  - Leite (tipos de leite e derivados)
  - Ovos (classificação e derivados)
  - Gorduras animais (classificação e tipos)
  - Sazonalidade
- Controlo de qualidade
  - Fatores de influência
  - Estado de frescura
  - Procedimentos de conservação
  - Condições de armazenamento (local, temperatura, outros)
  - Riscos
- Normas de higiene e segurança



8240

Fundos de cozinha e molhos base

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar fundos e molhos base de cozinha.
- Confeccionar fundos de cozinha.
- Confeccionar molhos base de cozinha.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Identificação dos diferentes fundos
  - *Roux* ou embamatas
  - Aparelhos
  - *Court-bouillons*
  - *Fumets*
  - Geleias
  - Marinadas
  - Salmouras
  - Fundos brancos
  - Fundos escuros
- Identificação e preparação dos diferentes molhos base e seus derivados
  - *Demi-glace*
  - Béchamel
  - Maionese
  - Holandês
  - Bearnês
  - Vinagrete
  - Molho tomate
- Identificação e composição das manteigas compostas
- Receitas e fichas técnicas
- Tecnologia de matérias-primas
  - Composições
  - Utilizações
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação de fundos e molhos base
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, quantificação e preparação das matérias-primas, preparados industriais e outros ingredientes
- Processos de confeção
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Normas de higiene e segurança

8241

Sopas, cremes e aveludados

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar sopas, cremes e aveludados.
- Confeccionar sopas, cremes e aveludados.
- Empratar e decorar sopas, cremes e aveludados.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Tipos de sopas, cremes e aveludados
  - Regionais
  - Internacionais
- Tecnologia de matérias-primas
- Receitas e fichas técnicas
  - Capitações
  - Composições
  - Utilizações
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação de sopas, cremes e aveludados
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, quantificação e preparação das matérias-primas, preparados industriais e outros ingredientes
- Processo de confeção
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8242

Confeções básicas de pastelaria

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar confeções básicas de pastelaria.
- Confeccionar pastelaria de sobremesa.
- Empratar e decorar pastelaria de sobremesa.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Confeções básicas de pastelaria
  - Massas
  - Cremes
  - Molhos
  - Outras
- Tecnologia de matérias-primas
- Receitas e fichas técnicas
  - Capitações
  - Composições
  - Utilizações
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação e confeção de pastelaria de sobremesa
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, quantificação e preparação das matérias-primas, preparados industriais e outros ingredientes
  - Processo de confeção (sobremesas frias: arroz doce, leite creme, mousse de chocolate, molotof e outras; sobremesas quentes: maçã assada, petit gateaux, crepes e outras; outras sobremesas)
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Normas de higiene e segurança

3323

**Doçaria internacional de sobremesa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar sobremesas internacionais.
- Confeccionar sobremesas internacionais.
- Empratar e decorar sobremesas internacionais.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Tipos de sobremesas internacionais
  - Bavaoise
  - Parfait
  - Profiteroles
  - Charlotte
  - Tarte tatin
  - Strudel
  - Outras
- Receitas e fichas técnicas
- Tecnologia de matérias-primas
  - Composições
  - Utilizações
  - Tipos de frutas, estado de maturação e oxidação
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação e confeção de sobremesas internacionais
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, quantificação e preparação das matérias-primas, preparados industriais e outros ingredientes
  - Processo de confeção
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento, decoração e conservação dos produtos confeccionados
- Normas de higiene e segurança

8243

**Doçaria tradicional portuguesa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar sobremesas tradicionais portuguesas.
- Confeccionar sobremesas tradicionais portuguesas.
- Empratar e decorar sobremesas tradicionais portuguesas.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Tipos de sobremesas regionais e conventuais portuguesas
  - Pudim abade de priscos
  - Barrigas de freira
  - Toucinho-do-céu
  - Papo-de-anjo
  - Outras
- Tecnologia de matérias-primas
- Receitas e fichas técnicas
  - Capitações
  - Composições
  - Utilizações
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação e confeção de sobremesas regionais e conventuais portuguesas
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, quantificação e preparação das matérias-primas, preparados industriais e outros ingredientes
  - Processo de confeção
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8244

**Entradas sólidas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar entradas sólidas.
- Confeccionar entradas sólidas.
- Empratar e decorar entradas sólidas.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Tipos de entradas simples sólidas
  - Saladas
  - Pratos de ovos
  - Patés
  - Outras
- Tecnologia de matérias-primas
- Receitas e fichas técnicas
  - Captações
  - Composições
  - Utilizações
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação e confeção de entradas simples sólidas
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, quantificação e preparação das matérias-primas, preparados industriais e outros ingredientes
  - Processo de confeção
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8245

Peixes e mariscos

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Preparar peixes e mariscos.
- Confeccionar peixes e mariscos e respetivas guarnições.
- Empratar e decorar peixes e mariscos.
- Acondicionar e conservar peixes e mariscos.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

### Conteúdos

- Principais variedades de peixes e mariscos
  - Peixes de mar
  - Peixes de rio
  - Crustáceos
  - Moluscos
- Tecnologia de matérias-primas
  - Variedades
  - Utilizações
- Receitas e fichas técnicas
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação de peixes e mariscos
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Verificação do estado de frescura dos peixes e mariscos
  - Seleção e capitação das matérias-primas
  - Preparação (lavar, limpar, escamar, eviscerar, pelar, despinhar)
  - Tipos de cortes e divisão em porções (postas, filetes, medalhões, supremos, outros)
- Técnicas de confeção de peixes e mariscos
  - Cozer
  - Fritar
  - Panar
  - Grelhar
  - Assar
  - Ao sal
  - Saltear
  - Gratinar
- Preparação e confeção de guarnições de peixes e mariscos
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação de peixes e mariscos
  - Principais técnicas de conservação (vácuo, refrigeração, congelação rápida "cook chill" e "cock freeze")
  - Medição de temperaturas e pressões
  - Tempo de conservação
  - Correção dos desvios ocorridos
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8246

**Carnes, aves e caça**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar carnes, aves e caça.
- Confeccionar carnes, aves e caça e respetivas guarnições.
- Empratar e decorar carnes, aves e caça.
- Acondicionar e conservar carnes, aves e caça.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Carnes, aves e caça
  - Espécie (bovina, suína, ovina, caprina, equídea, criação, caça de pelo e caça de penas)
  - Raça/origem
  - Apresentação inicial (carcaça, quartos e peça)
  - Divisão anatómica (lombo, alcatra, vazia, costela, entrecosto, perna, miudezas, outros)
- Tecnologia de matérias-primas
  - Categorias
  - Utilizações
- Receitas e fichas técnicas
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação de carnes, aves e caça
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Verificação do estado de frescura de conservação e qualidade
  - Seleção e capitação das matérias-primas
  - Preparação (lardear, albardar, atar, chamuscar, limpar, desmanchar, cortar, desossar, picar e rechear)
  - Tipos de cortes e divisão em porções (escalopes, bifés, tornedós, costeletas, entrecôte, medalhões, rojões, febras, outros)
- Técnicas de confeção de carnes, aves e caça
  - Fritar
  - Cozer
  - Panar
  - Grelhar
  - Guisar
  - Estufar
  - Assar
  - Saltear
  - Outros
- Preparação e confeção de guarnições de carnes, aves e caça
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação de carnes, aves e caça
  - Principais técnicas de conservação (vácuo, refrigeração, congelação rápida "cook chill" e "coock freeze")
  - Medição de temperaturas e pressões
  - Tempo de conservação
  - Correção dos desvios ocorridos
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8247

Cozinha tradicional portuguesa

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Preparar iguarias de cozinha tradicional portuguesa.
- Confeccionar iguarias da cozinha tradicional portuguesa e respetivas guarnições.
- Empratar e decorar iguarias da cozinha tradicional portuguesa.
- Acondicionar e conservar iguarias da cozinha tradicional portuguesa.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

### Conteúdos

- Cozinha regional
  - Minho
  - Trás-os-Montes
  - Beiras
  - Estremadura
  - Alentejo
  - Algarve
  - Madeira
  - Açores
- Tecnologia de matérias-primas
  - Iguarias regionais
  - Utilizações
- Receitas e fichas técnicas
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação de pratos regionais
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, capitação e preparação das matérias-primas e outros ingredientes
- Técnicas de confeção de pratos regionais
  - Sopas e caldos
  - Peixes e Mariscos
  - Carnes, caça e aves
- Preparação e confeção de guarnições
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança



8248

Cozinha internacional

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar iguarias da cozinha internacional.
- Confeccionar iguarias da cozinha internacional e respetivas guarnições.
- Empratar e decorar iguarias da cozinha internacional.
- Acondicionar e conservar iguarias da cozinha internacional.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Cozinha internacional
- Tecnologia de matérias-primas
  - Iguarias
  - Utilizações
- Receitas e fichas técnicas
- Operações de quantificação de produtos, ingredientes, proporções e pesagens
- Técnicas de preparação de pratos internacionais
  - Manuseamento e preparação de utensílios e material
  - Seleção, capitação e preparação das matérias-primas e outros ingredientes
- Técnicas de confeção de pratos internacionais
  - Sopas e caldos
  - Peixes e Mariscos
  - Carnes, caça e aves
- Preparação e confeção de guarnições
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8218

Língua inglesa - informação turística da região

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em inglês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em inglês, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua inglesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas inglesas

8257

Artes decorativas em cozinha/pastelaria

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir os conceitos básicos de decoração alimentar.
- Identificar estilos e técnicas de decoração.
- Identificar os materiais e técnicas utilizadas na finalização dos trabalhos.
- Identificar as perspetivas nos trabalhos em relevo e escultura.
- Aplicar as técnicas de escultura e desenho.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Conceitos básicos de decoração alimentar
  - Cores
  - Composições
  - Contrastes
  - Efeitos
  - Decoração
  - Estilos
  - Tipos
  - Técnicas (em desenho, relevo e escultura)
  - Materiais (iluminação, espelhos e tecidos)
- Produto final
  - Enquadramento com o envolvente
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8258

Novas tendências da cozinha

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a influência das diferentes culturas nos hábitos gastronómicos.
- Identificar as características da cozinha vegetariana, macrobiótica, dietética e biológica.
- Aplicar técnicas avançadas de confeção.
- Empratar e decorar iguarias de novas tendências de cozinha.
- Acondicionar e conservar iguarias de novas tendências de cozinha.
- Cumprir as normas de higiene e segurança.

**Conteúdos**

- Tendências de cozinha - benefícios e malefícios
  - Vegetariana
  - Macrobiótica
  - Dietética
  - Biológica
- Técnicas de preparação e confeção de iguarias das novas tendências
- Confeção de alimentos em vácuo
- Cozedura de alimentos a baixas temperaturas
- Controlo de qualidade do processo de fabrico
  - Preparação
  - Confeção
  - Produtos finais
- Acondicionamento e conservação dos produtos confeccionados
- Empratamento e decoração
- Normas de higiene e segurança

8219

**Língua francesa - informação turística da região**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em francês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em francês, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua francesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas francesas

1122

**Noções e normas da qualidade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o conceito e os princípios da qualidade
- Reconhecer a importância de produzir com qualidade.

**Conteúdos**

- O que é a qualidade
- Controlo da qualidade
- Qualidade total: Normas ISO 9000; passos da certificação de uma empresa
- Qualidade ambiental:
  - As empresas e a conservação do ambiente
  - Prevenção da poluição
  - Redução de desperdícios e rentabilização de recursos
- Normas ISO 14000
- Verificação e controlo do trabalho produzido

8220

### Língua italiana - informação turística da região

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em italiano, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em italiano, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

#### Conteúdos

- Funcionamento da língua italiana
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas italianas

8221

### Língua alemã - informação turística da região

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em alemão, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em alemão, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

#### Conteúdos

- Funcionamento da língua alemã
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas alemãs

3297

Sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points)

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar os princípios de análise de riscos e controlo dos pontos críticos no processo produtivo dos alimentos, de forma a garantir a segurança alimentar.
- Realizar a manutenção dos processos associados ao sistema HACCP.

**Conteúdos**

- Segurança alimentar (HACCP)
  - Enquadramento
  - Princípios e conceitos
  - Terminologia
  - Regulamentação em vigor
- Aplicação do sistema HACCP
  - Etapas e procedimentos
  - Manutenção de processos

7852

Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/  
desenvolvimento

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

**8222**
**Língua espanhola - informação turística da região**
**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em espanhol, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em espanhol, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua espanhola
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas espanholas

**8223**
**Língua holandesa - informação turística da região**
**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em holandês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em holandês, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua holandesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas holandesas

**7853**
**Ideias e oportunidades de negócio**
**Carga horária**  
50 horas

- Identificar os desafios e problemas como oportunidades.

## Objetivo(s)

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

## Conteúdos

- Criação e desenvolvimento de ideias/oportunidades de negócio
  - Noção de negócio sustentável
  - Identificação e satisfação das necessidades
    - Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
    - Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação
- Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio
  - Conceito básico de negócio
    - Como resposta às necessidades da sociedade
  - Das oportunidades às ideias de negócio
    - Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias
    - Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)
    - Descrição de uma ideia de negócio
  - Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
- Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
  - Formas de recolha de informação
    - Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
    - Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
  - Tipo de informação a recolher
    - O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
    - Os produtos ou serviços
    - O local, as instalações e os equipamentos
    - A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
    - Os meios de promoção e os clientes
    - O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
- Análise de experiências de criação de negócios
  - Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
    - Por setor de atividade/mercado
    - Por negócio
  - Modelos de negócio
    - Benchmarking
    - Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
    - Parceria de outsourcing
    - Franchising
    - Estruturação de raiz
    - Outras modalidades
- Definição do negócio e do target
  - Definição sumária do negócio
  - Descrição sumária das atividades
  - Target a atingir
- Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
  - Meios e recursos de apoio à criação de negócios
  - Serviços e apoios públicos – programas e medidas
  - Banca, apoios privados e capitais próprios
  - Parcerias
- Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
  - Análise do negócio a criar e sua validação prévia
  - Análise crítica do mercado
    - Estudos de mercado
    - Segmentação de mercado
  - Análise crítica do negócio e/ou produto
    - Vantagens e desvantagens
    - Mercado e concorrência
    - Potencial de desenvolvimento
    - Instalação de arranque
  - Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
- Tipos de negócio
  - Natureza e constituição jurídica do negócio
    - Atividade liberal

- Empresário em nome individual
- Sociedade por quotas
- Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
  - Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
  - Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)

7854

## Plano de negócio – criação de micronegócios

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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



8224

**Língua finlandesa - informação turística da região**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em finlandês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em finlandês, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua finlandesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas finlandesas

8225

**Língua norueguesa - informação turística da região**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em norueguês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em norueguês, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua norueguesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas norueguesas

7855

**Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios**

**Carga horária**  
50 horas

- Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.

## Objetivo(s)

- 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>8226</b> | <b>Língua sueca - informação turística da região</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|-------------|--|----------------------------------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Objetivo(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em sueco, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.</li> <li>• Interagir e comunicar em sueco, a nível do utilizador elementar.</li> <li>• Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.</li> </ul> |
|--------------------|---|

|                  |
|------------------|
| <b>Conteúdos</b> |
|------------------|

- Funcionamento da língua sueca
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas suecas

8227

**Língua chinesa - informação turística da região**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em mandarim, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em mandarim, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua chinesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas suecas

3307

**Língua francesa – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em francês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em francês, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua francesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

8249

**Língua italiana – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em italiano, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em italiano, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua italiana
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

8250

**Língua alemã – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em alemão, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em alemão, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua alemã
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

**8251**

**Língua espanhola – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em espanhol, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em espanhol, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua espanhola
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

**8252**

**Língua holandesa – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em holandês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em holandês, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua holandesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

8253

**Língua finlandesa – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em finlandês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em finlandês, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua finlandesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

8254

**Língua norueguesa – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em norueguês, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em norueguês, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua norueguesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

8255

### Língua sueca – serviço de cozinha

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em sueco, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em sueco, a nível do utilizador elementar.

#### Conteúdos

- Funcionamento da língua sueca
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

8256

### Língua chinesa – serviço de cozinha

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em mandarim, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em mandarim, a nível do utilizador elementar.

#### Conteúdos

- Funcionamento da língua chinesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de fase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha



8598

## Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

8599

## Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

8600

### Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

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

8726

### Língua russa - informação turística da região

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em russo, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas do quotidiano.
- Interagir e comunicar em russo, a nível do utilizador elementar.
- Caracterizar a oferta turística e gastronómica da região, a nível do utilizador elementar.

#### Conteúdos

- Funcionamento da língua russa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Património geográfico e cultural
  - Atrações turísticas da região
  - Oferta turística da região
  - Gastronomia e hábitos alimentares
  - Expressões idiomáticas russas

8727

**Língua russa – serviço de cozinha**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em russo, a nível do utilizador elementar, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias do serviço de cozinha.
- Interagir e comunicar em russo, a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua russa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas: parágrafos, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
  - Vocabulário técnico do serviço de cozinha: gastronomia, produtos de cozinha, confeção de produtos de cozinha, equipamentos e utensílios inerentes ao serviço
- Funções da linguagem
  - Comparar e contrastar
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Apresentar
  - Pedir autorização
- Descrição e identificação
  - Serviço de cozinha

10526

**Literacia digital - iniciação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Operar com o computador.
- Navegar na internet.
- Gerir uma caixa de correio eletrónica.
- Interagir através de plataformas.
- Proteger a identidade, privacidade e os dados pessoais em ambientes digitais.

**Conteúdos**

- Utilização do computador
  - Barra de tarefas
  - Noção de ícone
  - Menu Iniciar
  - Programas
  - Pastas e ficheiros
- Navegação digital
  - Browser
  - Pesquisa e filtro de informação
  - Análise de informação filtrada
  - Armazenagem e recuperação da informação
- Plataformas digitais
  - Gestão da identidade digital em diversas plataformas (ex: e-mail, passaporte qualifica, etc.)
  - Interação através de plataformas digitais
  - Partilha de informação e conteúdo
  - Colaboração através de tecnologias digitais
- Segurança e privacidade
  - Proteção dos dados pessoais

#### 4. Sugestão de Recursos Didáticos

- Código de boas práticas de higiene para a restauração - H. Carrelhas, UNISNOR, 2001
- Comprendre la cuisine - D Behague, Clichy , Editions BPI,1991
- Confitería y pastelería manual de formación - AMV Ediciones
- Cuisine de référence - M. Maincent, Editions BPI, Clichy, 1999
- Dicionário académico de alemão – português / português – alemão - Anónimo, Porto Editora, 2004
- Dicionário académico de espanhol – português - Anónimo, Porto Editora, 2003
- Dicionário académico de francês – português / português – francês - Coleção Dicionários académicos, Porto Editora, 2006
- Dicionário académico de inglês – português / português – inglês, Coleção Dicionários académicos, Porto Editora, 2006
- Dicionário académico de português – espanhol - Anónimo, Porto Editora, 2004
- Elementos básicos de economato - Aboim, J.M.B, INFT, 1983.
- Enología, fundamentos científicos y tecnológico - C. Flanzly, Mundiprensa, 2003
- Français du tourisme (Le) - H. Renner, U. Renner, e G. Tempesta, Paris, Clé International, 1993
- Gestão dos stocks e compras - I. Reis e A. Paulino, Lisboa, Editora Internacional, 1994.
- Gramática do português actual - José de Almeida, Lisboa Editora, Lisboa, 2006
- Grammaire progressive du français - M. Grégoire e Thiévenaz, Paris, Clé International, 1995
- Grande dicionário de francês/português - D. Azevedo, Venda-nova, Bertrand Editora, 1987
- Grande dicionário de português/francês - D. Azevedo, Venda-nova, Bertrand Editora, 1987
- Guia técnico de hotelaria, a arte e a ciência dos modernos serviços de restauração - J. Janeiro , Lisboa , Edições CETOP, 1990
- Higiene, conservação e congelação de alimentos - 2ª edição - Victor Monteiro, LIDEL
- Higiene, segurança e conservação e congelação de alimentos - Lidel
- História e curiosidades gastronómicas – J. Quitério, Assírio e Alvim, 1998
- Hostelería. Curso completo de servicios en hoteles, restaurante, cafeterías y bares, Asunción López Collado, AMV-Ediciones
- Hotelaria em Portugal – Lisboa, INOFOR, 1999
- Larousse de la cuisine - Vários, Larousse, 1990
- Le nouveau Petit Robert - Paris, Paul Robert, Dictionnaires Le Robert, 1993
- Maîtrisier la pâtisserie - Koscher, J. & Rouquié, Clichy, Editions BPI, 1997
- Manual de gestão de alimentos e bebidas - Edições CETOP
- Manual de higiene y seguridad alimentaría en hostelería - Carlos Felipe Tablado y Jesús Felipe Gallego, AMVEdiciones
- Modules de technologie culinaire - M. Faraguna, Clichy, Editions BPI, 1999
- Nouveau petit robert (Le) - Paul Robert, Paris, Dictionnaires Le Robert, 1993
- Nova gramática de inglês - John Seely, Coleção Linguística, Editorial Presença, Lisboa, 2006
- Promenade. 9.º ano/nível 3 - C. Folgado e Ricardina Lopes, Lisboa, Texto Editora, 1997
- Restauration 1ère année - J.F. Auguez-Sartral, Paris, Editions BPI , 1997
- Sciences appliquée, B. Rougier - Editions BPI, Clichy, 2000
- Segurança alimentar - M. Araújo, Meribérica, Lisboa.
- Serviços de mesa - M. Júnior, Lisboa, Editorial Minerva , 1969
- Technologie appliquée en cuisine (La) - D. Behague, Clichy, Editions BPI, 2001
- Tecnología del frío y frigoconservación de alimento - Pablo Amigo Martín, Acribia
- Travaux pratiques de cuisine - M. Maincent, Editions BPI, Clichy, 1999
- Turismo em Portugal (O) – Lisboa, IQF, 2005
- Vocabulaire progressif du français – niveau avance - C. Miquel, Paris, Clé International, 1999