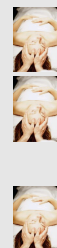


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

815 . Cuidados de Beleza

**Código e Designação do Referencial de Formação**

815342 - Assistente de Cuidados de Beleza

**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**

129,75

**Publicação e atualizações**

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

1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 39 de 22 de outubro de 2017 com entrada em vigor a 22 de outubro de 2017.

2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 38 de 15 de outubro de 2019 com entrada em vigor a 15 de outubro de 2019.

**Observações**

---

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Auxiliar na execução dos cuidados de beleza, massagem e embelezamento das mãos, pés, unhas e rosto, utilizando os produtos e técnicas de cuidados de bem-estar, obedecendo às normas de ambiente, segurança e saúde. Auxiliar na execução dos cuidados de epilação e descoloração do pêlo, em institutos, salões de cabeleireiro e outros estabelecimentos similares.

### Atividades Principais

- Colaborar na gestão corrente de aprovisionamento do estabelecimento, controlando os stocks e requisitando os produtos e equipamentos necessários.
- Verificar e preparar as condições de utilização e limpeza dos equipamentos, utensílios e espaços do serviço.
- Atender clientes e aconselhá-los sobre o tipo de cuidado estético a efetuar.
- Efetuar massagens de estética, utilizando processos manuais aplicando as técnicas adequadas
- Efetuar epilações com cera, colorações e descolorações de pêlos, utilizando as técnicas adequadas, os utensílios e os produtos apropriados.
- Proceder a cuidados estéticos das mãos, dos pés e das unhas, utilizando as técnicas adequadas e selecionando os equipamentos, os utensílios e os produtos apropriados.
- Efetuar maquilhagens básicas de rosto utilizando as técnicas adequadas e selecionando os utensílios e os produtos apropriados.
- Faturar os serviços prestados e os produtos cosméticos comercializados, efetuando os cálculos necessários e cobrando a despesa aos clientes.
- Atender reclamações de clientes tendo em conta a necessidade de assegurar um bom clima relacional.

## 2. Organização do Referencial de Formação

### 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 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h			A 50h	B 50h	C 50h	D 50h		
	Linguagem e Comunicação (LC)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	LEA 25h	LEB 25h	A 50h	B 50h	C 50h	D 50h	LEA 50h	LEB 50h
	Matemática para a Vida (MV)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h			A 50h	B 50h	C 50h	D 50h		
	Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h			A 50h	B 50h	C 50h	D 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
9100	1 Ética, deontologia nos cuidados de beleza	25	2,25
9101	2 Legislação laboral e normas de qualidade	25	2,25
9102	3 Bases de anatomia e fisiologia	50	4,50
9103	4 Saúde e segurança - cuidados de beleza	25	2,25
9104	5 Técnicas de atendimento e recepção de clientes	25	2,25
9105	6 Técnicas de venda e faturação	25	2,25
9106	7 Cosmetologia e dermocosmética	50	4,50
9107	8 Técnicas de autoaplicação de cosméticos no embelezamento facial e corporal	25	2,25
3629	9 Manutenção de equipamentos	25	2,25
9108	10 Noções de embelezamento de rosto	25	2,25
9109	11 Cuidados básicos de rosto	50	4,50
9110	12 Técnicas de epilação e coloração do pêlo	50	4,50

9111	13	Técnicas de manicure	50	4,50
9112	14	Técnicas de epilação em públicos diferenciados	50	4,50
9113	15	Técnicas de pedicure	50	4,50
9114	16	Língua inglesa - cuidados de beleza	25	2,25
9115	17	Técnicas diferenciadas de embelezamento de unhas (gel/acrílico/ cerâmica)	50	4,50
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			625	56,25

Para obter a qualificação de Assistente de Cuidados de Beleza, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 150 horas da Bolsa de UFCD (125 horas da Área A de UFCD e 25 horas da Área B de UFCD)**

Bolsa de UFCD

Código		Área A UFCD	Horas	Pontos de crédito
9116	18	Design de sobrancelhas	25	2,25
9117	19	Epilação com fio	25	2,25
9118	20	Extensão e permanente de pestanas	25	2,25
9119	21	Manobras de massagem corporal	25	2,25
9120	22	Massagem na cadeira	25	2,25
3564	23	Primeiros socorros	25	2,25
9121	24	Massagem indiana à cabeça (Hindian Head Massage)	25	2,25
9122	25	Reflexologia podal	25	2,25
9123	26	Técnicas de aprovisionamento e inventário	25	2,25
7852	27	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	28	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	29	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	30	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	31	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	32	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	33	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	34	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	35	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	36	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	37	Crédito e endividamento	50	4,50
10526	38	Literacia digital - iniciação	25	2,25

Código		Área B UFCD	Horas	Pontos de crédito
9124	39	Língua francesa - cuidados de beleza	25	2,25
9125	40	Língua italiana - cuidados de beleza	25	2,25
9126	41	Língua alemã - cuidados de beleza	25	2,25
9127	42	Língua espanhola - cuidados de beleza	25	2,25
9128	43	Língua holandesa - cuidados de beleza	25	2,25
9129	44	Língua finlandesa - cuidados de beleza	25	2,25
9130	45	Língua norueguesa- cuidados de beleza	25	2,25
9131	46	Língua sueca - cuidados de beleza	25	2,25
9132	47	Língua chinesa- cuidados de beleza	25	2,25
9133	48	Língua russa - cuidados de beleza	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b>			<b>775</b>	<b>69,75</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> A 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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>
-----------------------	--

CE\_B3\_A

**Organização política dos estados democráticos**

**Carga horária**  
50 horas

**Especificações**

- Transmitir conclusões.
- Liderar um grupo.
- Estabelecer compromissos.
- Reconhecer e respeitar a diversidade dos outros.
- Resolver interesses divergentes.

CE\_B3\_B

**Organização económica dos estados democráticos**

**Carga horária**  
50 horas

**Especificações**

- Ajustar o desempenho profissional a variações imprevistas.
- Assumir riscos controladamente e gerir recursos.
- Fornecer informação de retorno (*feedback*).
- Conhecer sistemas organizacionais e sociais.
- Identificar e sugerir novas formas de realizar as tarefas.
- Ter iniciativas e evidenciar capacidades de empreendimento.

CE\_B3\_C

**Educação/formação, profissão e trabalho/emprego**

**Carga horária**  
50 horas

**Especificações**

- Aprender a aprender.
- Constituir uma carreira de competências individual.
- Utilizar tecnologias de formação à distância.
- Posicionar-se face às relações entre deontologia e inovação tecnológica.
- Conhecer dispositivos e mecanismos de concertação social.

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

**CrITÉRIOS 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	<b>Carga horária</b> 25 horas
---------	---	----------------------------------

<b>Critérios de Evidência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer vocabulário específico de documentos funcionais.</li> <li>• Localizar informação específica num texto.</li> <li>• Identificar a mensagem principal de um texto.</li> <li>• Reconstruir o significado global de um texto, tendo em conta a sequência e a causalidade.</li> </ul>
-------------------------------	---

LC_B1_C	Produzir textos com finalidades informativo-funcionais	<b>Carga horária</b> 25 horas
---------	--	----------------------------------

<b>Critérios de Evidência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar as regras elementares do código escrito (ortografia, acentuação, morfosintaxe, pontuação).</li> <li>• Fazer corresponder mudanças de assunto a mudanças de parágrafo.</li> <li>• Localizar o enunciado no tempo e no espaço, utilizando os deícticos adequados (<i>hoje, amanhã, aqui, aí, ...</i>).</li> <li>• Encadear as ideias no texto de modo linear, coerente e consecutivo.</li> <li>• Adequar o código escrito à finalidade do texto.</li> </ul>
-------------------------------	--

LC_B1_D	<b>Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
---------	---	----------------------------------

<b>Critérios de Evidência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a diversidade de linguagens utilizadas na comunicação humana.</li> <li>• Utilizar eficazmente a linguagem gestual para transmitir uma mensagem.</li> <li>• Interpretar o código sonoro e gestual.</li> <li>• Identificar símbolos e ícones universais.</li> <li>• Interpretar imagens à luz de referentes pessoais e sociais.</li> </ul>
-------------------------------	--

LC_B2_A	Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos	<b>Carga horária</b> 25 horas
---------	--	----------------------------------

<b>Critérios de Evidência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforçar os enunciados orais com linguagens não verbais ajustadas à mensagem (gestos, sons, ...).</li> <li>• Adequar o tom, o ritmo, o léxico e as estruturas morfo-sintáticas a diferentes situações de comunicação.</li> <li>• Planear pequenas intervenções, de acordo com um tema e uma intencionalidade (expor, argumentar, descrever).</li> <li>• Utilizar as funções expressiva, fática, apelativa e informativa de forma coerente com a situação discursiva.</li> <li>• Participar em discussões coletivas, emitindo opiniões, concordando ou discordando fundamentadamente.</li> </ul>
-------------------------------	--

LC_B2_B	<b>Interpretar textos de caráter informativo e reflexivo</b>	<b>Carga horária</b> 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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	Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos	<b>Carga horária</b> 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> 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> 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	<p>Compreender as ideias principais de textos relativamente complexos sobre assuntos concretos; Comunicar <b>experiências e expor brevemente razões e justificações para uma opinião ou um projeto</b></p>	<p><b>Carga horária</b> 50 horas</p>
<p><b>Critérios de Evidência</b></p>	<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	<p><b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos</b></p>	<p><b>Carga horária</b> 25 horas</p>
<p><b>Critérios de Evidência</b></p>	<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	<p><b>Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas</b></p>	<p><b>Carga horária</b> 25 horas</p>
<p><b>Critérios de Evidência</b></p>	<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> 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> 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 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 contra exemplos.</li> </ul>	
MV_B2_A	<b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação usando processos e procedimentos matemáticos</b>	<b>Carga horária</b> 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> 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 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 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> 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> 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> 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> 50 horas
---------	---	----------------------------------

<b>Critérios de Evidência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inferir leis de formação de sequências, 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> 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> 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> 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> 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> 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>• Introduce/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> 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> 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> 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> 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> 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> 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

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

9101

## Legislação laboral e normas de qualidade

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9102

Bases de anatomia e fisiologia

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a importância da anatomia e da fisiologia nos cuidados de beleza.
- Identificar os conceitos de anatomia nos cuidados de beleza.
- Identificar os conceitos relativos ao esqueleto ósseo-cartilágneo.
- Identificar os conhecimentos de anatomia miológica.
- Identificar os conceitos base dos líquidos e sistemas fisiológicos.

**Conteúdos**

- Considerações/ bases para o estudo do corpo humano
  - Biologia
  - Anatomia
  - Morfologia
  - Fisiologia
  - Patologia
- Biologia celular e micromorfologia
  - Constituintes nucleocito plasmático da célula
  - Parede celular
  - Tecido neural e muscular
  - Tecido epitelial e conjuntivo
- Macromorfologia humana
  - Anatomia do esqueleto ósseo-cartilágneo
    - Crânio e face óssea
    - Coluna vertebral em geral
    - Coluna cervical
    - Ossos do torax e dorso
    - Ossos dos membros superiores e inferiores
  - Anatomia miológica
    - Músculos da cabeça e do rosto
    - Músculos cervicais e do decote
    - Músculos extensores da coluna
    - Músculos do abdómen
    - Músculos dos membros inferior e superior
  - Mecânica articular do ombro, cotovelo, punho e mão
- Noções de macromorfologia do sistema cardíaco
  - Funções do sistema cardíaco
  - Anatomia do coração
- Noções de macromorfologia respiratória
  - Funções do sistema respiratório
  - Trocas gasosas
- Noções de sistema circulatório
  - Circulação sanguínea
  - Circulação linfática

9103

**Saúde e segurança - cuidados de beleza**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9104

## Técnicas de atendimento e receção de clientes

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9105

## Técnicas de venda e faturação

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da venda.
- Aplicar os princípios básicos da venda.
- Proceder à faturação e cobrança dos serviços prestados.

### Conteúdos

- A venda: no estabelecimento e direta
  - Opinião pública
    - Conceito e formação de opinião pública
    - Grupos e opinião pública
    - Sondagens
  - Influência da opinião pública
    - Propaganda
    - Publicidade
    - Informação
  - Publicidade
    - Individual
    - Coletiva
    - Qualitativa
    - Produção de textos de publicidade
  - Faturação
  - O que é faturar
    - Faturar em conformidade com os requisitos legais
    - E-fatura
    - Programas de faturação
    - Fatura
    - Recibo
    - Venda a dinheiro
    - Nota de crédito
    - Devolução
    - Guia de transporte e de remessa

9106

## Cosmetologia e dermocosmética

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da dermocosmética nos cuidados de beleza.
- Identificar o estado e as principais doenças da pele e/ ou unhas.
- Identificar as principais matérias-primas utilizadas na fabricação de produtos cosméticos.

### Conteúdos

- Conceito de dermocosmética
  - Introdução à dermocosmética
- Anatomia da pele
  - Camadas da pele
  - Funções da pele
- Estados da pele
  - Noção de ph; ph cutâneo
  - A barreira cutânea. A barreira Reiner
- Ultravioletas e a pele
  - Os ultravioletas
    - U.V.A.
    - U.V.B.
    - U.V.C.
  - Os ultravioletas e a pele
- Faneras
  - O Pêlo
    - Anatomia e fisiologia
    - Hipertricose e hirsutismo
  - As unhas
    - Anatomia e fisiologia
    - Alterações das unhas
- Principais doenças da pele
  - Lesões elementares da pele (primárias e secundárias)
  - A pele e as doenças sistémicas



- Reações cutâneas pelos cosméticos
  - Tumores cutâneos benignos e malignos
  - Doenças da pele causadas por fungos
  - Psoríase e dermatite seborreica
  - Dermatoses geriátricas
  - Matérias-primas para produtos cosméticos
    - Regras fundamentais para a sua escolha
    - Excipientes
    - Substâncias ativas
    - Água desionizada e água destilada
    - Adjuvantes
  - Preparações cosméticas
    - Objetivos e finalidades
    - Classificação
      - Segundo a sua função
      - Segundo a sua ação
  - Emulsões
    - Definição
    - Tipos
    - Agentes emulsivos
    - Alterações
  - Cosméticos solares
    - As radiações solares e seus efeitos sobre a pele
    - Componentes de um cosmético antissolar
      - Filtro solar - fator de proteção solar
    - Conselhos a dar para a utilização destes cosméticos
    - Bronzeadores sem sol
    - Ativadores do bronzeamento
    - Produtos para aplicar após a exposição solar
  - Desodorizantes e anti-transpirantes
    - Anti-transpirantes desodorizantes (composição e modo de ação)
    - Acidentes que podem ocorrer devido à utilização indiscriminada destas formulações
  - Cosméticos para as mãos e unhas
    - Cosméticos para as unhas
      - Removedores da cutícula
      - Branqueadores
      - Removedores de manchas
      - Polidores
      - Bases
      - Endurecedores
      - Removedores de vernizes
      - Vernizes – composição
      - Unhas postiças
      - Colas
      - Cosmética capilar
    - Acidentes que podem ocorrer com a utilização de determinados cosméticos
      - Produtos suscetíveis de provocarem alergias
-

9107

**Técnicas de autoaplicação de cosméticos no embelezamento facial e corporal**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho ao tratamento a executar.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Demonstrar a importância da auto-utilização correta dos produtos de beleza.
- Demonstrar técnicas de auto aplicação de cosméticos.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de rosto e corpo
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Limpeza da pele
  - Técnicas de remoção da maquilhagem dos lábios
  - Técnicas de remoção da máscara de pestanas (rímel)
  - Técnicas de remoção da maquilhagem das pálpebras
- Tratamento quotidiano - dia e noite
  - Técnicas de aplicação do creme de contorno dos olhos
  - Técnicas de aplicação do creme de tratamento do rosto
  - Técnicas de aplicação de produtos específicos, esfoliantes, máscaras, ampolas e soros
- Tratamentos sazonais
  - Preparação para a exposição solar
  - Proteção solar
  - Cuidados com o frio
- Auto-maquilhagem
  - Técnicas de aplicação do fundo de cor
  - Técnicas de aplicação de corretores, anti olheiras, anti vermelhidão, anti manchas e marcas
  - Técnicas de aplicação de sombras, lápis, batons, máscara de pestanas

3629

## Manutenção de equipamentos

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9108

**Noções de embelezamento de rosto**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas e manobras faciais.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Executar diferentes tipos de maquilhagem.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Manutenção do material
  - Higienização do material
  - Esterilização dos utensílios
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de rosto
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Maquilhagem básica
  - Tipos de rosto
    - Oval
    - Redondo
    - Quadrado
    - Retangular
  - Preparação da pele
    - Técnicas de limpeza e de tonificação
    - Técnicas de hidratação e proteção
  - Correções de fundo e de volume
    - Técnicas de colocação da base de cor
    - Técnicas de aplicação de corretores de olheiras
    - Técnicas de camuflagem de imperfeições, manchas, vermelhidão, borbulhas
    - Técnicas de aplicação do blush
  - Maquilhagem de olhos
    - Contorno das pálpebras
    - Sombras nas pálpebras
    - Máscara nas pestanas
  - Maquilhagem dos lábios
    - Técnicas de delineamento com lápis
    - Técnicas de aplicação do baton e ou *gloss*

9109

## Cuidados básicos de rosto

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas e manobras faciais.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar técnicas e manobras faciais.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de rosto
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Manobras básicas de massagem facial
  - Afloramentos
  - Micro massagem
    - Pinçamentos
    - Rotações
    - Pressões
  - Manobras ativas
- Renovação celular
  - Esfoliantes ligeiramente abrasivos
  - Máscaras *peeling*
- Vaporização, pulverização e nebulização
- Técnicas de aplicação e remoção de máscaras no rosto, pálpebras, pescoço e decote
- Tratamento finalizante
  - Técnicas de aplicação do tónico
  - Técnicas de aplicação do contorno dos olhos
  - Técnicas de aplicação do soro ou creme finalizante do tratamento

9110

## Técnicas de epilação e coloração do pêlo

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à epilação e à aplicação das técnicas de coloração e descoloração do pelo.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar contra indicações da epilação.
- Identificar e aplicar técnicas de epilação em zonas de rosto, corpo, pernas e braços.
- Identificar e aplicar técnicas de descoloração e de coloração do rosto.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de epilação
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Contra indicações da epilação
  - Ceras epilatórias (BT – Baixa Temperatura e MT – Média Temperatura)

- Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
- Produto alergénico
- Reação pessoal, máculas/erupção por contacto
- Fragilidade capilar
- Estado de saúde da pele
- Epilação de zonas do rosto
  - Buço
    - Preparação da pele
    - Técnicas de epilação
    - Procedimentos cosméticos
  - Face
    - Preparação da pele
    - Técnicas específicas
    - Procedimento cosmético
    - Atuação final
  - Sobrancelhas
    - Técnicas específicas
    - Indicações e contra Indicações
  - Pescoço (nuca)
    - Preparação da pele
    - Técnicas específicas
    - Procedimento cosmético
  - Normas de preenchimento de fichas
- Epilação de zonas de corpo, pernas e braços
  - Coxa - Nádegas
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Virilha
    - Preparação da pele
    - Escolha da cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Perna e pé
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Axilas
    - Preparação da pele
    - Escolha da cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Braços
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Normas de preenchimento de fichas
- Técnicas de descoloração e coloração do rosto
  - Indicações
  - Idade
  - Cor do pelo
  - Outros
  - Contra indicações
  - Predisposição e máculas, alergias
  - Sensibilidade cutânea
  - Pelos das zonas a trabalhar
    - Sobrancelhas
    - Pernas
    - Buço
    - Face
    - Pescoço
    - Braços
    - Pernas e pé
    - Rosto
    - Abdómen
  - Descoloração
    - Procedimentos de preparação do cosmético
    - Técnicas de execução da descoloração
    - Procedimentos de finalização da descoloração
    - Reequilíbrio da pele
  - Coloração

- Procedimentos de preparação da pele a tratar
- Procedimentos de preparação do cosmético atuante
- Técnicas de aplicação do produto
- Procedimentos de finalização da coloração
- Reequilíbrio da pele
- Contra indicações da epilação
  - Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
  - Produto alergénico
  - Reação pessoal, máculas/erupção por contacto
  - Fragilidade capilar
  - Estado de saúde da pele

9111

## Técnicas de manicure

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

- Morfologia da mão
  - Introdução
  - Meio de identificação
  - Tipos de mão
  - Proporções da mão
  - Deformações congénitas ou adquiridas
  - Pele das mãos
  - Dedos - proporção
  - Unhas - formas, proporções, deformações
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de manicure
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Técnicas de manicure
  - Higienização da pele
  - Desmaquilhagem das unhas
  - Corte das unhas
  - Limagem das unhas
  - Opção formato das unhas
  - Banho de unhas
  - Massagem da cutícula
  - Aplicação de emoliente
  - Repelidor de cutículas
  - Limpeza da unha e bordo livre
  - Desbaste de rugosidades
  - Escovagem de unhas
  - Polimento
  - Aplicação de verniz
  - Secagem do verniz
- Massagem/manobras
  - Massagem em manicure
    - Benefício das manobras de massagem que se executam na mão, dedos e antebraço
  - Indicações/Contra indicações
  - Manobras de massagem que se executam
    - Na mão
    - Nos dedos

- No antebraço
  - Efeito particular de cada manobra
  - Tratamentos estéticos em manicure
    - Esfoliação
      - Indicação
      - Contra indicação
      - Tipos de esfoliação
    - Envolvimentos
      - Envolvimentos térmicos (hiper e hipo)
      - Lamas
      - Algas
      - Plantas
      - Parafinas
    - Máscaras
      - Depurativas
      - Hidratantes
    - Manilúvios
-



9112

## Técnicas de epilação em públicos diferenciados

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas de epilação.
- Aplicar o protocolo de instalação à grávida, ao idoso, à/ao cliente com necessidades especiais e ao público masculino.
- Executar as técnicas de cuidados do pelo em pessoas com necessidades especiais, grávidas e idosos.
- Selecionar a cera mais adequada e aplicar as técnicas para cada tipo de público.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação da grávida, do idoso, da pessoa com necessidades especiais ou do público masculino, para a epilação
  - Preparação do posto de trabalho
    - Posicionamento ergonómico confortável e higiénico, da/o cliente e da/o profissional
    - Riscos e contraindicações
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de epilação
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Procedimentos da epilação da grávida
  - Instalação da cliente em decúbito lateral para epilar as pernas
  - Procedimentos de higienização da zona a epilar e de preparação da pele
  - Técnicas de epilação alternando a face interna com a face externa abrangendo sempre a parte posterior
  - Repetição do procedimento no lado oposto
  - Técnicas de epilação na zona das virilhas e das axilas - decúbito dorsal
  - Reequilíbrio da pele após a epilação
  - Normas de reorganização do espaço de trabalho
- Procedimentos da epilação do idoso ou da pessoa com necessidades especiais
  - Instalação da cliente em decúbito lateral para epilar as pernas
  - Procedimentos de higienização da zona a epilar e de preparação da pele
  - Técnicas de epilação alternando a face interna com a face externa abrangendo sempre a parte posterior
  - Repetição do procedimento no lado oposto
  - Técnicas de epilação na zona das virilhas e das axilas – decúbito dorsal
  - Reequilíbrio da pele após a epilação
  - Normas de reorganização do espaço de trabalho
- Procedimentos de epilação masculina
  - Tórax, dorso, ombros
  - Pernas, virilha e axila
  - Mão, antebraço, braço e ombros
- Normas de seleção da cera
  - Flacidez da pele
  - Fragilidade capilar

9113

## Técnicas de pedicure

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas de pedicure.
- Identificar técnicas de pedicure.
- Aplicar técnicas de pedicure.
- Efetuar embelezamento de unhas em pedicure.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e os utensílios de pedicure
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Procedimentos que precedem os cuidados dos pés
  - Higienização do pé
  - Observação prática da estrutura do pé (planta, arcos, movimentos, repartição do peso do corpo, efeitos), efeitos dos sapatos
- Técnicas de pedicure
  - Desmaquilhagem das unhas
  - Corte de unhas
  - Limagem das unhas
  - Massagem da cutícula
  - Aplicação de emoliente
  - Repelir cutículas
  - Limpeza da unha e bordo livre
  - Escovagem das unhas
  - Polimento
  - Aplicação de verniz
  - Secagem do verniz
- Massagem/Manobras
  - Massagem em pedicure
    - Benefícios das manobras no pé e na perna
    - Contra-indicações
  - Manobras de massagem
    - No pé
    - Nos dedos
    - Na perna
    - Efeito particular de cada manobra

9114

**Língua inglesa - cuidados de beleza**

**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 dos cuidados de beleza.
- Interagir e comunicar em inglês a nível do utilizador elementar.

**Conteúdos**

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

9115

**Técnicas diferenciadas de embelezamento de unhas  
(gel/acrílico/ cerâmica)**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar técnicas de unhas de gel.
- Identificar e aplicar técnicas de unhas de acrílico.
- Identificar e aplicar as técnicas de unhas de cerâmica.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de manicure
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Materiais utilizados na aplicação de unhas artificiais
  - Gel
  - Acrílico
  - Cerâmica/porcelana
- Técnicas de aplicação de gel
  - Indicações e contra-indicações
  - Preparação da unha
  - Construção e moldagem da unha
  - Aplicação do gel na unha natural
  - Aplicação do gel com extensões, tips e moldes
  - Manutenção e remoção – cuidados e processos
- Técnicas de aplicação de acrílico
  - Indicações e contra-indicações
  - Preparação da unha
  - Construção e moldagem da unha
  - Aplicação do acrílico na unha natural (natural e francesa)
  - Aplicação do acrílico com extensões, tips e moldes
  - Manutenção e remoção – cuidados e processos
- Técnicas de reconstrução de unhas partidas com recurso a cerâmica/porcelana ou fibra de vidro
  - Cuidados e processos
  - Preparação da unha
  - Aplicação da cerâmica/porcelana ou fibra de vidro
  - Remoção da cerâmica/porcelana ou fibra de vidro

9116

Design de sobrancelhas

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Perfil psicológico inerente aos diferentes tipos de sobrancelhas
- Tipos de sobrancelhas
  - Ascendentes
  - Arredondadas
  - Caídas
  - Curva exterior muito ampla
  - Descendentes
  - Espessas
  - Harmoniosas
  - Horizontais
- Métodos de epilação de sobrancelhas
  - Pinça
  - Cera
  - Eletrólise
  - Linha
- Técnicas que valorizam as sobrancelhas
  - Lápis
  - Sombras
  - Correções pela maquilhagem semi-permanente “ micropigmentação”
  - Pintura de sobrancelhas
  - Pintura com henna
- Formatos de sobrancelhas
  - Fina
  - Grossa
  - Arredondada
  - Arqueada
  - Angulosa
  - Retilínea
  - Combinadas
- Formatos de pinças
  - Quadrada
  - Diagonal
  - Bicuda
- Procedimento para modelar e epilar as sobrancelhas
  - Higienização
  - Dessensibilização
  - Marcações
  - Epilação
  - Reequilíbrio da pele
- Cuidados e situações específicas

9117

**Epilação com fio**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à epilação com fio.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar os tipos de sobrancelhas.
- Reconhecer a importância da epilação com linha como técnica complementar.
- Identificar e aplicar as técnicas de epilação com linha às diferentes partes do corpo.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Diferentes técnicas de epilação
  - Vantagens
  - Reações possíveis
  - Sobrancelhas favoráveis ao rosto redondo
  - Sobrancelhas favoráveis ao rosto oval
  - Sobrancelhas favoráveis ao rosto quadrado
  - Sobrancelhas favoráveis ao rosto longo
  - Sobrancelhas favoráveis ao rosto triangular
- Procedimento para epilar as sobrancelhas
  - Higienização
  - Dessensibilização
  - Marcações
- Técnicas de epilação com fio em diferentes zonas
  - Sobrancelha (incluindo o espaço entre as mesmas)
  - Buço
  - Rosto completo
  - Queixo
  - Dedos das mãos
  - Pernas
  - Dedos dos pés
  - Pescoço
  - Maças do rosto

9118

## Extensão e permanente de pestanas

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à extensão e permanente de pestanas.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar o material a utilizar na permanente e extensão de pestanas.
- Reconhecer e aplicar as técnicas de extensão e de permanente de pestanas.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Técnicas de extensão e de permanente de pestanas
  - Material a utilizar na permanente e extensão de pestanas
    - Pestanas
    - Fitas de várias espessuras
    - Cola regular
    - Removedor de cola
    - Pinças
    - Pactches
    - Gel
    - Escovas
    - Extensão *lash*
    - *Holder* modelo de treino
    - Rímel de acabamento
  - Manuseamento das pinças e das pestanas
  - Medição das pestanas para a seleção do comprimento, espessura e curvatura
  - Isolamento das pestanas
  - Look natural e look extravagante
  - Colagem
  - Formatos de olhos
  - Remoção de extensões de pestanas

9119

Manobras de massagem corporal

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Conceito de massagem
  - Origem
  - Classificação - geral, parcial, local
  - Ação mecânica das manobras de massagem
    - Na pele
    - Na circulação
    - Na musculatura
    - Nos terminais nervosos
    - Na massagem geral
    - Fases de massagem
      - Introdutória
      - Ativa
      - Finalizante
  - Conceitos de estética corporal - massagem corporal
    - Conhecimentos anátomo-fisiológicos
    - Contraindicações, indicações
    - Agilidade corporal e manual
    - Pressão das manobras
    - Importância das mãos
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de rosto
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Manobras de base
  - Imposição das mãos
    - Efeitos
  - Afloramento
    - Menos apoiado
    - Mais apoiado
    - Efeitos
  - Fricções
    - Efeitos
  - Pinçamento, belisco, Jacquet
    - Efeitos
  - Pressões digitais
    - Efeitos
  - Remoções
    - Efeitos
  - Batimento
    - Efeitos
  - Amassamento
    - Malaxação
    - Efeitos
  - Pressões
    - Efeitos
  - Percussões
    - Efeitos
  - Vibrações
    - Efeitos



9120

Massagem na cadeira

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

3564

Primeiros socorros

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os diferentes tipos de acidentes.
- Reconhecer o serviço nacional de proteção civil.
- Reconhecer a importância da prevenção de acidentes e de doenças profissionais.

**Conteúdos**

- Tipos de acidente
  - Comportamento perante o sinistrado
    - Prevenção do agravamento do acidente
    - Alerta dos serviços de socorro público
    - Exame do sinistrado
    - Socorros de urgência
    - Primeiros socorros e conselhos de prevenção nos diferentes casos de dificuldade respiratória
  - Dificuldades respiratórias – descrição
    - Socorros de urgência
    - Reanimação cardio-respiratória
  - Feridas, fraturas, acidentes respiratórios, acidentes digestivos, acidentes pelos agentes físicos, envelhecimento
  - Acidentes inerentes à profissão
    - Queimadura
      - Por corrente eléctrica
      - Hemorragia externa por ferimento (corte)
    - Comportamento a seguir
    - Esterilização dos instrumentos
    - Prevenção dos acidentes de trabalho, supressão de risco, proteção coletiva, proteção individual, sinalização
- Serviço Nacional de Proteção Civil
  - Socorrismo e realidade
- A profissão confrontada com a doença
  - Prevenção de acidentes e doenças profissionais
    - Higiene do profissional
    - Higiene do meio ambiente
  - Revisão de atuação em diferentes casos
    - Revisão dos efeitos tardios em certos acidentes

9121

## Massagem indiana à cabeça (Hindian Head Massage)

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9122

Reflexologia podal

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9123

## Técnicas de aprovisionamento e inventário

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar metodologias de gestão de aprovisionamentos.
- Identificar e analisar os diferentes custos associados aos stocks e armazenamento.
- Utilizar os principais instrumentos de controlo e informação de stocks.

### Conteúdos

- Aprovisionamento
  - Noção
  - Fases de aprovisionamento e cuidados com os produtos
  - Validades e gestão dos stocks
- Gestão de stocks
  - Noção de stocks
  - Tipologias de stocks
  - Custo de manutenção de stocks
- Controlo de existências e inventariação
  - Normas gerais de inventariação de bens e produtos
  - Determinação de consumos
  - Documentação utilizada nos inventários
  - Controlo de qualidade nos aprovisionamentos

7852

## Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

7853

## Ideias e oportunidades de negócio

**Carga horária**  
50 horas

## Objetivo(s)

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

## Conteúdos

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

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

7854

## Plano de negócio – criação de micronegócios

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

7855

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

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



- Reformulação do produto/serviço
- Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)
  - Desenvolvimento estratégico de comercialização
- Estratégia de controlo de negócio
- Planeamento financeiro
  - Elaboração do plano de aquisições e orçamento
  - Definição da necessidade de empréstimo financeiro
  - Estimativa dos juros e amortizações
  - Avaliação do potencial de rendimento do negócio
- Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598

## Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

8599

## Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

8600

## Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

- Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
- Perfil do empreendedor
- Fatores que inibem o empreendedorismo
- Ideia de negócio e 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

9124

## Língua francesa - cuidados de beleza

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 dos cuidados de beleza.
- Interagir e comunicar em francês a nível do utilizador elementar.

### Conteúdos

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

9125

## Língua italiana - cuidados de beleza

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9126

## Língua alemã - cuidados de beleza

**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 dos cuidados de beleza.
- Interagir e comunicar em alemão a nível do utilizador elementar.

### Conteúdos

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

9127

## Língua espanhola - cuidados de beleza

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 dos cuidados de beleza.
- Interagir e comunicar em espanhol a nível do utilizador elementar.

### Conteúdos

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

9128

## Língua holandesa - cuidados de beleza

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9129

## Língua finlandesa - cuidados de beleza

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9130

## Língua norueguesa- cuidados de beleza

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9131

## Língua sueca - cuidados de beleza

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9132

## Língua chinesa- cuidados de beleza

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9133

**Língua russa - cuidados de beleza**

**Carga horária**

25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



9820

## Planeamento e gestão do orçamento familiar

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9821

**Produtos financeiros básicos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9822

**Poupança – conceitos básicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9823

**Crédito e endividamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

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

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