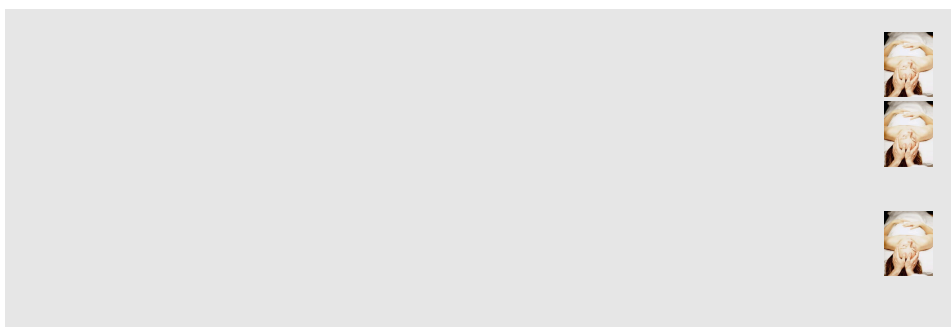


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

815 . Cuidados de Beleza

**Código e Designação do Referencial de Formação**

815367 - Assistente de Cabeleireiro/a

**Nível de Qualificação do QNQ: 2**

**Nível de Qualificação do QEQ: 2**

Modalidades de **Educação e Formação**

**Educação e Formação de Adultos**  
**Formação Modular**

Total de pontos de **crédito**

127,75

**Publicação e atualizações**

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 48 de 29 de dezembro de 2018 com entrada em vigor a 29 de dezembro de 2018.

1ª 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 do cabelo de senhora e homem, nos diferentes processos de tratamento capilar, lavagem, pré-secagem e secagem do cabelo, na coloração/descoloração, ondulação permanente, alisamento/desfrisagem, utilizando os produtos e técnicas adequadas, obedecendo às normas de ambiente, segurança e saúde.

### Atividades Principais

- Colaborar na gestão corrente de aprovisionamento do estabelecimento, inventariando e controlando os stocks, requisitando os produtos e equipamentos necessários, procedendo à sua manutenção.
- Assegurar as condições de utilização e limpeza/higienização de espaços, equipamentos e utensílios afetos aos serviços de cabeleireiro.
- Rececionar clientes, informando-os sobre os serviços executados no estabelecimento.
- Instalar ergonomicamente e preparar o cliente para o serviço a ser efetuado.
- Efetuar a higienização e preparação dos materiais e do cabelo utilizando os processos e técnicas adequadas em função do tipo de serviço e tratamento a ser executado.
- Efetuar a pré-secagem do cabelo, utilizando processos manuais.
- Efetuar a secagem do cabelo, utilizando rolos, escovas e placas modeladoras.
- Executar tarefas técnicas de coloração/descoloração, de madeixas/nuances e de alisamento/ondulação permanente, utilizando os utensílios e os produtos apropriados.
- Executar tarefas de manutenção de extensões de cabelo.
- 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						
	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
10065	1	Ética e deontologia nos cuidados do cabelo	25	2,25
9101	2	Legislação laboral e normas de qualidade	25	2,25
10066	3	Noções de anatomia e fisiologia – cuidados do cabelo	25	2,25
0349	4	Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	25	2,25
9104	5	Técnicas de atendimento e receção de clientes	25	2,25
9105	6	Técnicas de venda e faturação	25	2,25
10067	7	Noções de química – cuidados do cabelo	25	2,50
10068	8	Higienização e manutenção de espaços, equipamentos e utensílios	25	2,25
10069	9	Cosmetologia capilar	25	2,25
10070	10	Cuidados específicos com o cabelo	25	2,25
10071	11	Noções de tricologia	25	2,25
10072	12	Lavagem do cabelo	25	2,25

10073	13	Manobras de massagem capilar	25	2,25
10074	14	Secagem do cabelo	25	2,25
10075	15	Pré secagem do cabelo	25	2,25
10076	16	Secagem com escovas	50	
10077	17	Mise-en-plis de rolos	25	2,25
10078	18	Colorimetria capilar	25	2,25
10079	19	Noções de coloração e técnicas de aplicação	50	4,50
10080	20	Noções de descoloração e técnicas de aplicação	25	2,25
10081	21	Técnicas específicas de execução de madeixas e nuances	25	2,25
10082	22	Introdução às técnicas de ondulação permanente e procedimentos de aplicação	25	2,25
10083	23	Tratamentos capilares – técnicas de aplicação	25	2,25
9123	24	Técnicas de aprovisionamento e inventário	25	2,25
10084	25	Noções de língua inglesa – cuidados do cabelo	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			675	56,50

Para obter a qualificação de Assistente de Cabeleireiro/a, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 125 horas da Bolsa de UFCD (100 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
3564	26	Primeiros socorros	25	2,25
10085	27	Secagem com modeladores de cabelo	25	2,25
10086	28	Secagem com difusor	25	2,25
3772	29	Informática na ótica do utilizador - fundamentos	25	2,25
3776	30	Informática - folha de cálculo e base de dados	25	2,25
10087	31	Noções de penteado – trançados	25	2,25
10088	32	Manutenção de postigos	25	2,25
10089	33	Extensões de cabelo – cuidados básicos	25	2,25
7852	34	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	35	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	36	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	37	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	38	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	39	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	40	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	41	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	42	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	43	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	44	Crédito e endividamento	50	4,50
10526	45	Literacia digital - iniciação	25	2,25

Código		Área B UFCD	Horas	Pontos de crédito
10090	46	Língua francesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10091	47	Língua italiana – cuidados do cabelo	25	2,25
10092	48	Língua alemã - cuidados do cabelo	25	2,25
10093	49	Língua espanhola - cuidados do cabelo	25	2,25
10094	50	Língua holandesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10095	51	Língua finlandesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10096	52	Língua norueguesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10097	53	Língua sueca - cuidados do cabelo	25	2,25
10098	54	Língua chinesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10099	55	Língua russa - cuidados do cabelo	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b>			<b>800</b>	<b>72</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	<b>Organização política dos estados democráticos</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
---------	--	----------------------------------

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

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

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

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

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

CE\_B3\_D

**Ambiente e saúde**

**Carga horária**  
50 horas

**Especificações**

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

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

LC\_B1\_A

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

**Carga horária**  
25 horas

**Crítérios de Evidência**

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

LC_B1_B	Interpretar textos simples, de interesse para a vida quotidiana	<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, morfossintaxe, 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 conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, nomeadamente através de contra exemplos.</li> </ul>	
MV_B2_A	<b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação usando processos e procedimentos matemáticos</b>	<b>Carga horária</b> 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>CrITÉRIOS 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>CrITÉRIOS 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 seqüências, numéricas ou geométricas, utilizando simbologia matemática, nomeadamente expressões designatórias.</li> <li>• Revelar competências de cálculo, apresentando nomeadamente exemplos de situações em que um produto é menor que os fatores e de situações em que o quociente é maior que o dividendo.</li> <li>• Estabelecer conjeturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjeturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos válidos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, como por exemplo, a particularização e a generalização.</li> <li>• Usar modos particulares de raciocínio matemático, nomeadamente a redução ao absurdo.</li> <li>• Reconhecer as definições como critérios embora convencionais e de natureza precária: necessários a uma clara comunicação matemática; de organização das ideias e de classificação de objetos matemáticos.</li> </ul>	
TIC_B1_A	<b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso, usado no quotidiano</b>	<b>Carga horária</b> 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>• Introduz/altera contactos telefónicos na agenda de um telemóvel.</li> <li>• Recebe e envia mensagens em SMS através de um telemóvel.</li> </ul>	
-------------------------------	--	--

TIC_B2_B	<b>Realizar, em segurança, operações várias no computador</b>	<b>Carga horária</b> 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

10065	<b>Ética e deontologia nos cuidados do cabelo</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever a evolução histórica da profissão de cabeleireiro na sua vertente técnica e socioeconómica.</li> <li>• Identificar as características físicas, psicológicas e artísticas, bem como as competências e funções de um cabeleireiro.</li> <li>• Aplicar as exigências éticas e deontológicas associadas às atividades profissionais relacionadas com os cuidados do cabelo.</li> </ul>	
<b>Conteúdos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolução histórica da profissão de cabeleireiro e dos cuidados com o corpo e o cabelo             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Egípcios, Gregos, Romanos e Gauleses</li> <li>◦ Da Idade Média ao Renascimento</li> <li>◦ Época napoleónica</li> <li>◦ Da Belle Époque aos tempos atuais</li> </ul> </li> <li>• Perfil de competências, funções e características dos profissionais dos cuidados do cabelo             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Competências técnicas e profissionais</li> <li>◦ Competências pessoais e sociais</li> <li>◦ Perfil funcional</li> </ul> </li> <li>• Ética e deontologia nos cuidados do cabelo             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Conceitos de ética, moral e deontologia</li> <li>◦ Importância da ética e deontologia profissional nos cuidados do cabelo</li> <li>◦ Ética                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores e dilemas éticos</li> <li>- Ética e responsabilidade social e ambiental</li> <li>- Ética na profissão de cabeleireiro: com os colegas de trabalho, o público externo e a organização                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- A nível técnico</li> <li>- A nível comercial</li> <li>- A nível da formação</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>◦ Deontologia                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípios deontológicos</li> <li>- Códigos deontológicos - conceito e finalidades</li> <li>- Deveres e código de conduta dos profissionais dos cuidados do cabelo</li> </ul> </li> </ul> </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

10066

**Noções de anatomia e fisiologia – cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Enunciar os conceitos de anatomia e fisiologia e reconhecer a sua importância nos cuidados do cabelo.
- Descrever as funções de relação do corpo humano.
- Descrever a constituição da matéria e a organização celular dos seres vivos.
- Enumerar as funções da pele e indicar as alterações passíveis de ocorrer no couro cabeludo.
- Identificar as propriedades físicas do cabelo e descrever as suas potenciais alterações físicas e anomalias, indicando as suas causas.

**Conteúdos**

- Anatomia e fisiologia
- Noções de anatomia/fisiologia do corpo humano
  - Funções de relação do corpo humano
  - Fisiologia, função e estrutura dos aparelhos circulatório, respiratório, digestivo, urinário, endócrino, nervoso e reprodutivo
  - Incidência das funções de relação do corpo humano no diagnóstico e nos cuidados estéticos do cabelo e couro cabeludo
- Anatomia/fisiologia da pele, couro cabeludo e cabelo
  - Matéria - constituição
    - Célula
    - Tecidos - epitelial, conjuntivo, muscular, nervoso, ósseo
  - Características gerais de pele
  - Couro cabeludo
    - Estrutura e fisiologia do couro cabeludo
      - Alterações do couro cabeludo - fatores externos e internos
    - Estado do couro cabeludo
      - Normal
      - Gorduroso
      - Seco
  - Anatomia/fisiologia do cabelo
    - Descrição
      - Estrutura queratinizada
      - Cutícula
      - Córtex (substância cortical)
      - Medula
    - Implantação
    - Ciclos capilares e fatores de crescimento
    - Longevidade
    - Propriedades e alterações do cabelo
      - Propriedades físicas dos cabelos
      - Alterações físicas dos cabelos
      - Causas das alterações físicas do cabelo
      - Anomalias do cabelo

0349

**Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os principais problemas ambientais.
- Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente.
- Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor.
- Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.
- Reconhecer a sinalização de segurança e saúde
- Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

**Conteúdos**

- AMBIENTE
  - Principais problemas ambientais da atualidade
  - Resíduos
    - Definição
    - Produção de resíduos
  - Gestão de resíduos
    - Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
    - Estratégias de atuação
    - Boas práticas para o meio ambiente

- SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO
    - CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST
      - Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção
    - ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST
      - Obrigações gerais do empregador e do trabalhador
    - ACIDENTES DE TRABALHO
      - Conceito de acidente de trabalho
      - Causas dos acidentes de trabalho
      - Consequências dos acidentes de trabalho
      - Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
    - DOENÇAS PROFISSIONAIS
      - Conceito
      - Principais doenças profissionais
    - PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS
      - Riscos biológicos
      - Agentes biológicos
      - Vias de entrada no organismo
      - Medidas de prevenção e proteção
      - Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
      - Ambiente térmico
      - Iluminação
      - Radiações (ionizantes e não ionizantes)
      - Ruído
      - Vibrações
      - Riscos químicos
        - Produtos químicos perigosos
        - Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
        - Vias de exposição
        - Efeitos na saúde
        - Classificação, rotulagem e armazenagem
        - Medidas de prevenção e proteção
      - Riscos de incêndio ou explosão
        - O fogo como reação química
          - Fenomenologia da combustão
          - Principais fontes de energia de ativação
          - Classes de Fogos
          - Métodos de extinção
        - Meios de primeira intervenção - extintores
          - Classificação dos Extintores
          - Escolha do agente extintor
      - Riscos elétricos
        - Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos
        - Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano
        - Medidas de prevenção e proteção
      - Riscos mecânicos
        - Trabalho com máquinas e equipamentos
        - Movimentação mecânica de cargas
      - Riscos ergonómicos
        - Movimentação manual de cargas
      - Riscos psicossociais
    - SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE
      - Conceito
      - Tipos de sinalização
    - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
      - Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual
-

9104

## Técnicas de atendimento e receção de clientes

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

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

10067

## Noções de química – cuidados do cabelo

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da aplicação dos princípios da química mineral e orgânica às técnicas utilizadas nos cuidados de cabelo.
- Identificar os efeitos da aplicação de determinados produtos cosméticos na pele e no cabelo.

### Conteúdos

- Química mineral
  - Conceitos - matéria e substância; átomo e moléculas
  - Reações químicas
  - Composição química e categorias de champôs
    - Composição química dos champôs
      - Detergente e suavizante
      - Aditivo (suplementar) e de tratamento
    - Categorias de champôs
      - Simples (básico) e específico
      - De tratamento
      - Técnico
  - Seleção e riscos associados ao champô
  - Medidas de prevenção
- Química orgânica
  - Aplicações da química orgânica aos cuidados do cabelo
  - Estrutura do átomo de carbono
  - Principais funções químicas - função álcool, ácida, função amina, aminoácido, mercaptano, ácido tioglicólico, sulfato
  - Produtos tensoativos
  - Funções orgânicas
  - Reações orgânicas - ácidos e bases



10068

## Higienização e manutenção de espaços, equipamentos e utensílios

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Caracterizar os equipamentos e utensílios utilizados no estabelecimento.
- Proceder à higienização e manutenção do espaço de trabalho.
- Aplicar as técnicas de higienização de equipamentos e utensílios.

### Conteúdos

- Higienização e manutenção do espaço
  - Arejamento
  - Luminosidade
  - Iluminação
  - Limpeza
    - Materiais de higiene
    - Periodicidade
    - Cuidados essenciais
- Higienização e manutenção de equipamentos e utensílios
  - Caracterização dos materiais e utensílios
  - Funções dos equipamentos
  - Técnicas de higienização
    - Mobiliário
    - Equipamentos e seus acessórios
    - Roupas
    - Utensílios
  - Desinfecção e esterilização de utensílios
    - Equipamentos e produtos a utilizar na desinfecção química
    - Métodos físicos e químicos de esterilização

10069

Cosmetologia capilar

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as boas práticas de fabrico na cosmetologia capilar.
- Classificar os diferentes produtos cosméticos capilares no que respeita à sua composição química e finalidade.
- Manipular os diversos produtos cosméticos capilares.
- Preparar os produtos cosméticos capilares para posterior aplicação.

### Conteúdos

- Introdução à cosmetologia e aos produtos cosméticos
  - Cosmetologia capilar - história, definição e legislação
  - Boas práticas de fabrico de produtos cosméticos
  - Testes dermatológicos
  - Apresentação do cosmético - embalagem e rotulagem
  - Principais matérias-primas - agentes anticaspa, agentes umectantes, condicionadores, bases solventes, ceras, corretores de pH e surfactantes
- Química na cosmética capilar - composição dos produtos cosméticos capilares
- Preparação dos produtos cosméticos
- Manipulação e armazenagem de produtos cosméticos
- Classificação dos produtos cosméticos capilares
  - Champôs e substâncias tensoativas
  - Condicionadores
  - Ativos capilares
  - Alisantes
  - Agentes de descoloração
  - Agentes de coloração
- Tipos de cosméticos capilares
  - Cosméticos para a higiene capilar
  - Cosméticos para condicionamento e proteção do cabelo
  - Cosméticos para mudança de forma temporária e permanente do cabelo
  - Cosméticos usados em coloração e descoloração do cabelo
  - Cosméticos para tratamento capilar
- Cosmética aplicada ao tratamento das disfunções capilares
  - Champôs e substâncias tensoativas
  - Condicionadores e seus agentes
  - Ativos para a recuperação da haste
  - Ativos para o couro cabeludo
  - Tónicos

10070

**Cuidados específicos com o cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Enunciar as propriedades físicas do cabelo.
- Identificar as alterações físicas e anomalias do cabelo.
- Identificar e aconselhar ao cliente os cuidados específicos a ter com o cabelo, visando a saúde capilar e uma boa aparência estética.

**Conteúdos**

- O cabelo e as suas propriedades
  - Densidade
  - Poder de absorção
  - Espessura
  - Resistência à tração
  - Elasticidade
- Alterações e anomalias do cabelo
  - Ponta seca
  - Ponta dupla (espigado)
  - Ausência da medula
  - Tricorrexia (fragilidade)
  - Excesso ou ausência de sebo
  - Bulbo
    - Atrófico
    - Anémico
    - Hipertrófico
- Cuidados específicos com o cabelo
  - Motivos
    - Aparência física e imagem pessoal
    - Higiene
    - Prevenção de queda
    - Prevenção de anomalias e alterações
  - Agressões do ambiente físico - sol, vento
  - Higiene - lavagem do cabelo
    - Frequência
    - Temperatura da água
    - Seleção dos produtos a utilizar
    - Manobras de lavagem
    - Enxaguamento
  - Hidratação e nutrição do cabelo
    - Seleção dos produtos
    - Frequência da aplicação
  - Secagem do cabelo
    - Cuidados a observar no uso de secadores
    - Cuidados a observar no uso de placas modeladoras
  - Nutrição e dietética - dieta saudável para o cabelo

10071

**Noções de tricologia**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir tricologia e reconhecer os seus princípios básicos.
- Identificar as alterações do cabelo as anomalias e doenças verificáveis no couro cabeludo.
- Identificar tipos e objetivos de tratamento capilar estético.

**Conteúdos**

- Tricologia - a pele e o pelo
  - Histologia da pele - epiderme, derme, hipoderme, tecido conjuntivo, extrato córneo, manto hidrolipídico, permeabilidade cutânea
  - Ciclos capilares - influências internas e externas
  - Características da fibra capilar
- Avaliação tricológica
  - Análise e diagnóstico das patologias de couro cabeludo e alterações da fibra capilar
  - Alterações da haste do cabelo
    - Ressecamento, pontas duplas, quebra, coloração, falta de crescimento, malformações
  - Doenças do couro cabeludo
    - Distúrbios funcionais - seborreia, caspa, dermatite seborreica, xerose
    - Processos alérgicos - eczemas, dermatites
    - Doenças contagiosas - foliculite, abscessos, tinha, pediculose
    - Doenças descamativas - psoríase do couro cabeludo
  - Alopecia - causas
    - Principais causas de perda capilar
      - Nos homens
        - Calvície – alopecia androgenética
      - Nas mulheres
        - Eflúvios, calvície - alopecia areata, alopecias cicatriciais
- Tratamento capilar
  - Objetivos do tratamento capilar estético
    - Ao nível dos fios, ao nível do couro cabeludo, ao nível do folículo pilosebáceo
    - Tipos de tratamentos
      - Hidratação
      - Cauterização
      - Reconstrução
      - Reestruturação

10072

Lavagem do cabelo

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar o protocolo de instalação do cliente preparando-o para a lavagem do cabelo.
- Efetuar o diagnóstico ao cabelo e couro cabeludo visando a seleção dos produtos adequados.
- Analisar os riscos resultantes da utilização de determinados produtos e adotar medidas de prevenção adequadas aos mesmos.
- Executar a lavagem do cabelo segundo o método apropriado.

**Conteúdos**

- Recepção do cliente e preparação para a lavagem
  - Recepção do cliente
  - Obediência às regras de higiene
  - Instalação do cliente
    - Colocação do penteador sobre os ombros
    - Colocação da toalha em volta do pescoço do cliente
    - Posicionamento ergonómico do cliente na rampa de lavagem
- Diagnóstico e aconselhamento
  - Preenchimento/consulta da ficha de cliente
  - Diagnóstico ao cabelo e couro cabeludo do cliente
  - Seleção dos produtos adequados para a execução da lavagem
  - Seleção do champô apropriado
    - Segundo o estado do cabelo - seco, normal ou oleoso
    - Segundo o estado do couro cabeludo – eventual existência de caspa (descamação), seborreia (glândulas seboreias) ou lesões cutâneas
    - Segundo o seu efeito sobre o cabelo e couro cabeludo
    - Segundo os riscos de utilização
- Riscos da utilização dos produtos selecionados
  - Em relação à pele dermatite (irritação)
- Medidas de prevenção dos riscos associados à utilização dos produtos
  - Reconhecimento do estado do couro cabeludo e do cabelo
  - Utilização de luvas ou cremes apropriados que evitem a irritação da pele
- Lavagem do cabelo - procedimentos
  - Escovagem do cabelo
  - Molha do cabelo
  - Primeira aplicação do champô
  - Fricção no couro cabeludo
  - Massagem do couro cabeludo
  - Enxaguamento
  - Segunda aplicação do champô
  - Aplicação do condicionador ou da máscara capilar
  - Desembaraço do cabelo
  - Enxaguamento profundo e final

10073

Manobras de massagem capilar

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os benefícios da massagem capilar para o cabelo e couro cabeludo.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Organizar o espaço físico de trabalho.
- Executar massagens capilares efetuando os movimentos adequados.

**Conteúdos**

- Benefícios e efeitos da massagem capilar
  - Auxiliar o crescimento do cabelo
  - Aumento da permeabilidade cutânea
  - Revitalização dos fios
  - Relaxamento da zona da cabeça
  - Aumento da oxigenação e nutrição da raiz do cabelo
    - Aumento da irrigação sanguínea, facilitando o transporte de nutrientes e oxigénio para o folículo piloso
  - Adjuvante no controle da queda do cabelo
  - Alívio do stress
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Manobras de massagem capilar - quando realizar
  - Na lavagem do cabelo
  - Nos tratamentos capilares
- Procedimentos de execução
  - Seleção do produto cosmético a aplicar
  - Identificação das técnicas de massagem capilar
  - Aplicação do produto cosmético
  - Movimentos no couro cabeludo
    - Definição dos pontos a trabalhar
    - Movimentos circulares na nuca, rotações concêntricas
    - Percussões laterais
    - Pressões deslizantes
  - Técnicas de massagem capilar

10074

Secagem do cabelo

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho e preparar o equipamento e material a utilizar.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente para a secagem do cabelo.
- Identificar os diferentes utensílios e produtos utilizados na secagem do cabelo.
- Aplicar as técnicas básicas de secagem do cabelo.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Preparação do cliente para a secagem
- Utensílios e equipamentos
  - Secador de mão
  - Secador de pé
  - Escovas
  - Pentes
  - Rolos
  - Pinças/molas
- Cosméticos
  - Produtos pré-secagem
  - Finalizantes - produtos fixadores e modeladores
- Técnicas básicas de secagem do cabelo
  - Secagem manual (Touching)
  - Secagem com rolos (Mise-en-Plis)
  - Brushing
    - Secagem com escovas cilíndricas
    - Secagem com escova aranha
    - Brushing liso e aos caracóis
  - Secagem com difusor
  - Secagem com prancha ou ferro

10075

Pré secagem do cabelo

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho e preparar o equipamento e material a utilizar.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar as técnicas de pré-secagem do cabelo.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
- Preparação do equipamento e material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
    - Posicionamento ergonómico do cliente na cadeira
- Aplicação de cosméticos – pré-secagem
- Pré-secagem
  - Movimentos dos dedos e mãos
    - Direcionamento das raízes
    - Sentido da implantação do cabelo
    - Resultado pretendido

10076

Secagem com escovas

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho para a execução do brushing.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar técnicas básicas de secagem do cabelo com diferentes tipos de escovas.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
- Preparação de utensílios e do equipamento
- Instalação e preparação do cliente
- Técnicas básicas de secagem do cabelo em função do utensílio
  - Secagem com escovas cilíndricas
  - Secagem com escova aranha
- Técnicas básicas de secagem do cabelo em função do efeito desejado
  - *Brushing* liso
  - *Brushing* aos caracóis

10077

Mise-en-plis de rolos

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho.
- Preparar os utensílios necessários à execução de *mise-en-plis* de rolos.
- Identificar os produtos cosméticos utilizados na *mise-en-plis*.
- Identificar as diversas técnicas de execução de *mise-en-plis*.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar a técnica *mise-en-plis* de rolos.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
- Preparação de utensílios e do equipamento
- Protocolo de instalação do cliente para a *mise-en-plis*
- *Mise-en-plis* - utensílios
  - Rolos
  - Pente de dentes largos
  - Pente de cabo (dentes finos)
  - Pinças para cabelo
  - Escovas
  - Secador de pé
- Produtos estruturantes
  - Produtos cosméticos
- *Mise-en-plis* -de rolos - procedimentos/técnicas
  - Lavagem do cabelo
  - Aplicação do fixador
  - Enrolamento das madeixas nos rolos
  - Secagem
  - Execução do penteado



10078

Colorimetria capilar

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Classificar as cores e identificá-las na estrela de Oswald.
- Aplicar os procedimentos de diagnóstico e avaliação em colorimetria capilar, visando a obtenção da cor pretendida pelo cliente.
- Identificar o(s) produto(s) a aplicar e os procedimentos para a sua preparação, de acordo com o fundo de aclaramento existente no cabelo e a tonalidade desejada pelo cliente.

**Conteúdos**

- Conceitos básicos de colorimetria - luz e cor
- Classificação das cores
  - Cores primárias e secundárias
  - Cores frias e quentes
- A estrela de Oswald na colorimetria capilar
- Nível de saturação da cor (altura de tom)
- Tonalidade ou nuance (reflexo da cor)
- Fundo de aclaramento na colorimetria capilar
- Técnicas de avaliação e diagnóstico em colorimetria capilar
- Matemática da colorimetria - procedimentos na preparação da coloração
- Química da colorimetria - produtos a aplicar e sua composição

10079

Noções de coloração e técnicas de aplicação

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a composição química dos diversos tipos de colorantes e respetivos riscos para a saúde que decorrem da sua utilização.
- Selecionar a cor a aplicar em função das características do cliente e do efeito desejado.
- Organizar o espaço de trabalho para a execução da coloração.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar os produtos de coloração preparados pelo cabeleireiro segundo o método adequado.

**Conteúdos**

- Coloração – riscos para a saúde na aplicação de produtos químicos
  - Aparelho respiratório
  - Risco cancerígeno
  - Riscos para a pele
- Coloração – composição química
- Medidas preventivas
  - Teste de sensibilidade
  - Ventilação do local de trabalho
  - Utilização de luvas de látex
- Tipos de coloração e suas características
  - Permanente (oxidação)
  - Semipermanente
  - Temporária ou fugaz
- Coloração – seleção da cor em função das características do cliente e do efeito pretendido
  - Fisionomia
  - Biótipo
  - Personalidade
- Preparação para a coloração
  - Organização do espaço de trabalho
  - Instalação e preparação do cliente
- Métodos de aplicação
  - Coloração permanente e semipermanente
    - Teste de alergia/sensibilidade
    - Divisões e separação por madeixas
    - Aplicação da tinta em cabelos virgens
    - Aplicação de retoque raiz e ponta
  - Coloração temporária
    - Soluções, loções, lacas e champôs

10080

## Noções de descoloração e técnicas de aplicação

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os utensílios e produtos utilizados na descoloração do cabelo e respetivos riscos que decorrem da sua utilização.
- Efetuar o diagnóstico ao estado do cabelo e couro cabeludo.
- Organizar o espaço de trabalho para a execução da descoloração.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente para a execução da descoloração.
- Aplicar o descolorante de acordo o tipo de cabelo e couro cabeludo.

### Conteúdos

- Descoloração - riscos para a saúde e para o cabelo e couro cabeludo
- Utensílios e produtos cosméticos - descoloração
  - Utensílios
    - Luvas de látex
    - Pente de cabo não metálico
    - Trincha e taça não metálica
  - Produtos cosméticos
    - Descolorante – peróxido e persel (alcalino)
    - Elementos constituintes dos descolorantes
      - Água oxigenada e amoníaco
    - Produtos de descoloração - em pó, creme e óleo
    - Oxidante / revelador
- Preparação do espaço de trabalho e instalação do cliente
- Descoloração – avaliação/diagnóstico ao estado do cabelo e couro cabeludo
- Descoloração - processo
  - Preparação da descoloração
  - Divisões do cabelo
  - Técnicas de aplicação com trincha em cabelo seco
  - Tempo de pose
  - Grau de aclaramento
  - Processo de enxaguamento profundo com água morna
  - Lavagem do cabelo
  - Recoloração

10081

## Técnicas específicas de execução de madeixas e nuances

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar os procedimentos para a descoloração de madeixas.
- Aplicar os procedimentos para o aclaramento de nuances.
- Executar madeixas e nuances de diversos tipos, utilizando as técnicas apropriadas ao resultado pretendido pelo cliente.

### Conteúdos

- Descoloração de madeixas - procedimentos
  - Organização do espaço físico
  - Protocolo de instalação e preparação do cliente e do material de trabalho
  - Preparação do produto/mistura
  - Aplicação do descolorante
  - Fonte de calor
  - Tempo de pose
  - Lavagem das madeixas
  - Recoloração
  - Verificação da cor
- Técnicas de execução de madeixas e nuances
  - Madeixas tricot
  - *Balayages*
  - Madeixas com touca
  - Madeixas com papel de alumínio
  - Californianas
  - Madeixas com pente
  - Madeixas com espátula
  - *Coup soleil* (reflexos luminosos)
  - *Ombre*
  - Técnica de mão livre
  - Madeixas em véu
  - Efeitos de fantasia

10082

## Introdução às técnicas de ondulação permanente e procedimentos de aplicação

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os tipos e técnicas de ondulação permanente.
- Selecionar os utensílios necessários à execução da ondulação permanente.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Organizar o espaço físico de trabalho.
- Preparar o cabelo para a execução técnica da ondulação permanente.
- Identificar as técnicas de base na montagem da ondulação permanente.
- Aplicar os procedimentos adequados para a execução da ondulação permanente.

### Conteúdos

- Princípios da ondulação permanente
  - Ondulação permanente a frio - mecânica/química
    - Método direto/ indireto
- Utensílios e produtos de frisagem
  - Utensílios
    - Capa protetora
    - Papel de proteção de pontas
    - Algodão
    - Pente de cabo (não metálico)
    - Pinças plásticas
    - Taça não metálica
    - Bigodis (em plástico, de vários diâmetros)
    - Luvas
    - Esponja ou aplicador
    - Película aderente (para concentração de calor)
  - Produtos cosméticos
    - Líquido redutor
    - Líquido neutralizante/fixador
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Técnicas de ondulação permanente - direta e indireta
- Ondulação permanente - técnicas para preparação
  - Produtos e utensílios
  - Preparação do cliente
    - Colocação do penteador
    - Escovagem do cabelo
    - Lavagem da cabeça com champô específico
    - Aplicação de loção pré-permanente
- Ondulação permanente – técnicas para execução
  - Grau de frisagem desejado
  - Tempo de aplicação das loções para a permanente
  - Seleção do tamanho dos bigoudi para a obtenção do grau de frisagem desejado
  - Enrolamento dos bigoudi
  - Aplicação da loção de permanente
  - Tempo de pose
  - Ondulação através da análise de uma madeixa (teste de frisagem)
  - Remoção total da loção da permanente, com água quente
  - Aplicação do neutralizante
  - Tempo de pose
  - Remoção do neutralizante

10083

## Tratamentos capilares – técnicas de aplicação

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as diversas finalidades da execução dos tratamentos capilares.
- Identificar os produtos e utensílios utilizados em tratamentos capilares.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Organizar o espaço físico de trabalho.
- Aplicar os métodos de tratamento adequados aos diversos tipos de couro cabeludo e cabelo e respeitando as normas de segurança e saúde.

### Conteúdos

- Finalidades do tratamento do cabelo e do couro cabeludo
  - Couro cabeludo
    - Flexibilização do couro cabeludo
    - Ativação da circulação
    - Descontração do sistema nervoso
    - Equilíbrio do manto hidrolipídico
    - Eliminação da caspa
    - Equilíbrio funcional das glândulas sudoríparas e sebáceas
  - Cabelo
    - Fortalecimento do cabelo (revigorar)
    - Crescimento do cabelo
    - Recuperação do brilho do cabelo
- Utensílios e produtos cosméticos utilizados em tratamentos capilares
  - Utensílios e equipamentos
    - Pente
    - Escova
    - Secador de pé
    - Secador de mão
    - *Hélicope vapozone* (Computador)
    - Aparelho de alta frequência
    - Toalhas
  - Cosméticos capilares
    - Cremes
    - Loções
    - Champôs
    - Tónicos
    - Ampolas
    - Cataplasmas
    - Espumas
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Tratamentos capilares - etapas
  - Organização física do espaço de trabalho
  - Lavagem e preparação do cabelo e couro cabeludo do cliente
  - Aplicação dos cosméticos
  - Movimentos de massagem capilar
  - Execução do tratamento segundo os métodos recomendados
  - Normas de segurança relativas à aplicação dos diferentes produtos cosméticos

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

10084

## Noções de língua inglesa – cuidados do cabelo

**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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização
  - Criticar

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

10085

Secagem com modeladores de cabelo

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar o protocolo de instalação do cliente para a execução da secagem.
- Identificar os cuidados a observar na utilização de modeladores de cabelo.
- Aplicar as técnicas básicas de secagem com modeladores de cabelo.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
- Preparação de utensílios e do equipamento
- Protocolo de instalação e preparação do cliente para a secagem
- Cuidados e advertências na utilização de modeladores de cabelo
- Técnicas básicas de secagem do cabelo em função do utensílio
  - Secagem com prancha cerâmica ou de nano titanium
  - Secagem com ferro de ondular/frisar
  - Escova de alisamento
- Técnicas básicas de secagem do cabelo em função do efeito desejado
  - Cabelo liso
  - Cabelo ondulado/caracóis

10086

Secagem com difusor

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar os cuidados a observar na utilização de difusores.
- Aplicar as técnicas básicas de secagem do cabelo com difusor.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
- Preparação de utensílios e do equipamento
- Protocolo de instalação e preparação do cliente para a secagem
- Cuidados e advertências na utilização do difusor
- Procedimentos na secagem do cabelo com difusor
  - Remoção do excesso de água do cabelo com a toalha
  - Definição dos caracóis com as mãos, madeixa a madeixa
  - Proteção do calor - produtos cosméticos
  - Posicionamento do difusor na execução da secagem
  - Finalização da secagem
    - Manobras manuais
    - Aplicação de produtos cosméticos finalizantes

3772

Informática na ótica do utilizador - fundamentos

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Utilizar um processador de texto.
- Pesquisar informação na *Internet*.
- Utilizar uma aplicação de correio eletrónico.

**Conteúdos**

- Informática – conceitos gerais
- Operações elementares com o sistema operativo
- Processamento de texto
  - Características e vantagens do processador de texto
  - Criação, gravação e edição de documentos
  - Formatação de documentos
  - Impressão de documentos
- *Internet*
  - Características e vantagens da *Internet* e do correio electrónico
  - Pesquisa de informação
  - Elaboração, envio, receção e leitura de mensagens de correio electrónico



3776

## Informática - folha de cálculo e base de dados

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Utilizar aplicações informáticas de folha de cálculo e de base de dados.

### Conteúdos

- Folha de cálculo
  - Características
  - Vantagens e desvantagens
  - Criação, gravação e edição de uma folha de cálculo
  - Formatação
  - Gráficos com recurso a modelos pré-definidos
  - Preparação de conteúdos para a *Internet*
- Base de dados
  - Características
  - Vantagens e desvantagens
  - Modo de funcionamento
  - Componentes de uma base de dados
  - Manutenção de bases de dados
  - Publicação de conteúdos para a *Internet*.

10087

## Noções de penteado – trançados

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os fatores que influenciam a execução de um penteado.
- Aplicar as técnicas base de execução de trançados.

### Conteúdos

- Conceitos básicos
  - Forma e textura
- Fatores que influenciam a execução de um penteado
  - Implantação individual dos cabelos
  - Natureza individual dos cabelos
  - Características do cliente
    - Personalidade e preferências do cliente
    - Silhueta
    - Formato do rosto (fisionomia)
    - Textura dos cabelos
    - Atividade laboral e social
  - Linhas da moda
- Técnicas de execução de trançados
  - Tranças simples
  - Tranças embutidas
  - Tranças espinha de peixe
  - Tranças laterais
  - Tranças com aplicação de postição

10088

## Manutenção de postições

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os diferentes tipos de postições.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Organizar o espaço físico de trabalho.
- Aplicar os procedimentos de manutenção de postições capilares.

### Conteúdos

- Postiços natureza
  - Fabrico manual
    - Cabelos naturais e sintéticos.
  - Fabrico Industrial
    - Cabelos artificiais e naturais
- Postiços tipos
  - Perucas
  - Extensões finas
  - Madeixas de várias medidas
  - Meia peruca
  - Franjas
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Postiços capilares – manutenção
  - Produtos cosméticos
  - Procedimentos e cuidados na lavagem e secagem
  - Suportes para postiços

10089

## Extensões de cabelo – cuidados básicos

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os diferentes tipos de extensões e como proceder à sua aplicação.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Organizar o espaço físico de trabalho.
- Aplicar os procedimentos e as técnicas de manutenção de extensões de cabelo.

### Conteúdos

- Extensões natureza
  - Fabrico manual
    - Cabelos naturais e sintéticos.
  - Fabrico Industrial
    - Cabelos artificiais e naturais
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Extensões – aplicação (noções básicas)
- Extensões – manutenção e tratamento
  - Lavagem
  - Hidratação
  - Secagem
  - Corte

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

9820

## Planeamento e gestão do orçamento familiar

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9821

**Produtos financeiros básicos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
  - Remuneração e liquidez
  - Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
  - O fundo de garantia de depósito
- Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
- Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
  - Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
  - Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
  - Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
- Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
  - Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
  - Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multirriscos, tomador do seguro vs segurado, 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
- Precaução contra a fraude
  - Instituições autorizadas a exercer a atividade
  - Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas, utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
  - Proteção de dados pessoais e códigos
  - Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822

**Poupança – conceitos básicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9823

**Crédito e endividamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

10090

### Língua francesa - cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10091

### Língua italiana – cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10092

**Língua alemã - cuidados do cabelo**

**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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente.
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10093

**Língua espanhola - cuidados do cabelo**

**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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10094

### Língua holandesa - cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10095

### Língua finlandesa - cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização



10096

### Língua norueguesa - cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10097

### Língua sueca - cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10098

### Língua chinesa - cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10099

### Língua russa - cuidados do cabelo

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 do cabelo.
- 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 das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

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

- Ética e Deontologia
  - MERCIER, Samuel (1999). A Ética nas Empresas, Porto: Edições Afrontamento.
  - MOREIRA, J.M. (1999) A contas com a ética empresarial. Cascais: Principia.
  - SINGER, P. (2002). Ética prática. 2a edição. Lisboa: Gradiva.
- Legislação laboral
  - QUINTAS, P. (2012) Código do Trabalho, anotado e comentado. Coimbra: Almedina,
  - MARTINS, A., OLIVEIRA, A., MEIRA, D., SALAZAR, H., AZEVEDO, M. (2017) Manual de Direito do Trabalho. Lisboa: Grupo Editorial Vida Económica.
- Anatomia/Fisiologia/Tricologia
  - BARROS, C. e PAULINO, W. R. (2000) O Corpo Humano, São Paulo: Ed. Ática.
  - DAE, R. (1996) Doenças dos cabelos e do couro cabeludo., Ed. Manole, Lda.
  - 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.
  - LATARJET, A. e TESTUT, L. (1978) Tratado de Anatomia Humana. Barcelona: Salvat Editores (4 volumes).
  - PRIETO, A. M. G. e HERNANDO, M. (2006) Tratamientos capilares - Concepción Carrillo Troya, Ed. Imagen Personal.
- Cosmetologia/cosmetologia capilar
  - ASANTI, E (2003) Dicionário de Princípios Ativos em Cosmetologia. Editora Andrei.
  - BARATA, E. (2002) Cosméticos – Arte e Ciência, Lidel.
  - BARATA, E. (1994) A Cosmetologia. Lisboa: Editora Fim do Século.
  - CARVALHO, F.M e NONATO, A.S. (2013) Cosmetologia aplicada à coloração e descoloração. 3.ed. Fortaleza - CE: Editora SENAC.
- Química
  - BALL, D.W. (2005) Físico-Química. Thomson Pioneira.
  - BOYD, R. N., & MORRISSON, R. D. (1990). Química Orgânica (9ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
  - HALPERN, M. (1997) Bioquímica. Lisboa:Lidel.
  - FURNISS, B. S., HANNAFORD, A. J., SMITH, P. W., & TATCHELL, A. R. (1989). Textbook of Practical Organic Chemistry (Fifth Edition ed.). London: Longman.
  - JUNIOR, P. M. (2005) Química Geral e Reações Químicas. Vol. 1 e 2, São Paulo: Pioneira Thomson.
  - ROBBINS, C.R. (2002) Chemical and physical behavior of human hair. . 4ª Edição. Nova York: Springer Verlag.
- Ambiente, Saúde, Higiene e Segurança
  - FREITAS, L.C. (2008) Manual de Segurança e Saúde no Trabalho. Lisboa: Edições Sílabo.
  - GRAHAM Roberts-Phelps (2006) Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Lisboa: Monitor.
  - LSEEVER, M. e O'MAHONY (2003) Gestão de sistemas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Lisboa: Monitor.
  - SÉRGIO, A.(2012) Manual de higiene e Segurança no trabalho. Porto: Porto Editora.
- Atendimento, Comunicação e Relações Interpessoais
  - FACHADA, M. O. (2010) Psicologia das Relações Interpessoais. Lisboa: Ed. Sílabo.
  - BERLO, D.K. (1989) O Processo de Comunicação. S. Paulo: Martins Fontes.
  - ESTANQUEIRO, A. (1992) Saber lidar com as pessoas. Lisboa: Presença.
  - MARTIN, W. B. (1998) Qualidade no Serviço ao Cliente. Um Guia Positivo para um Serviço Superior. Lisboa: Monitor.
  - NEVES DE ALMEIDA, F. (1992) Comportamentos de Sucesso – Psicologia aplicada à Gestão, Editora Macgraw-Hill de Portugal.
  - REGO, A. (1999) A comunicação nas organizações. Lisboa: Edições Sílabo.
- Aprovisionamento e vendas
  - KOTLER, P. (1994) Marketing Management. 8.ª ed. Prentice Hall.
  - REIS, L. (2005) Manual da Gestão de Stocks - Teoria e Prática. Lisboa: Presença.
- Colorimetria
  - FREITAS, K.T.; PEREIRA, S. e PIMENTEL, T. (2014). Tricologia - O Estudo Da Colorimetria Capilar e a Visão Docente . Interdisciplinar: Revista Electrónica da UNIVAR.
  - PINHEIRO, A. (2009) A arte de colorir os cabelos. Centro de pesquisa e desenvolvimento. KOSMOCIENCE, Balneário Camburiú, UNIVALE.
- Técnicas específicas da profissão
  - AUGÉ, R. (1979) Peluqueria i, señoras & caballeros. Madrid: Paraninfo.
  - CANALES, Y.F. e FUENTES, A.B. (2004) El cabelo - Cambios de color - Concepción Carrillo Troya, Ed. Imagem Personal.
  - COLOMBARA, S., VIALE, S. (2006) O Cabeleireiro. Lisboa: Edições Romano.

- COTTER, L. (1998) Soluciones de beleza. Ed. Paraninfo.
- FRICKER, Y.(1980) La colorazione. Milão :Internationale Edicharme.
- GASIOROW, M. (2005) Manuel D'arts Appliqués À La Coiffure. Paris: Ed. Castella.
- JOUSLIN, D. Coiffure – sciences (La) (2.ª, 3.ª, 4.ª e 5.ª e 6.ª parte). Paris: Ed. Castella.
- JOUSLIN, D. Coiffure – technologie (La) Paris : Ed. Castella.
- PINTO, A., PINTO, J. (1989) Profissão: Cabeleireiro. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- QUERNET, S. (2009) Travaux Pratiques Coiffure. Paris: Ed. Castella.
- SOLIGNAC-LECOMTE, R. (1997) ABC Coiffure. Paris: Seid.