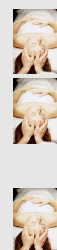


REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



Área de Educação e Formação

815 . Cuidados de Beleza

Código e Designação do Referencial de Formação

815198 - Esteticista - Cosmetologista

Nível de Qualificação do QNQ: 4

Nível de Qualificação do QEQ: 4

Modalidades de Educação e Formação

Cursos de Aprendizagem

Total de pontos de crédito

218,25

Publicação e atualizações

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

1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 48 de 29 de dezembro de 2008 com entrada em vigor a 29 de março de 2009.

2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 48 de 29 de dezembro de 2012 com entrada em vigor a 29 de março de 2013.

3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 17 de 08 de maio de 2014 com entrada em vigor a 08 de maio de 2014.

4ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 45 de 08 de dezembro de 2015 com entrada em vigor a 08 de março de 2016.

5ª Atualização em 01 de setembro de 2016.

Observações

1. Perfil de Saída

Descrição Geral

Executar cuidados estéticos do rosto, do corpo, das mãos e dos pés, por processos manuais e mecânicos, em institutos de beleza e estabelecimentos similares.

Atividades Principais

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

3. Referencial de Formação Global

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

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

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

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

Formação Científica

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

Biologia	6677	Renovação celular	50
	6678	Processos de reprodução	25
	6679	Dinâmica de ecossistemas	25
	6680	Evolução e classificação	25
	6681	Hereditariedade	25
	6682	Regulação do meio interno	25

6683	Interações com microrganismos	25
		Total: 200

Psicologia

6684	Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento	25
6685	Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação	25
6687	Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos	50
		Total: 100

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

Formação Tecnológica

Código ²	UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
3618	1 Ética e deontologia profissional e relações interpessoais	50	4,50
3619	2 Legislação e regulamentação da profissão	25	2,25
3620	3 Anatomia	50	4,50
3621	4 Fisiologia	25	2,25
3622	5 Química fisiológica	50	4,50
3623	6 Dermocosmética	50	4,50
3624	7 Técnicas de manicura	50	4,50
3625	8 Técnicas de pedicura	50	4,50
3626	9 Ergonomia, higiene e segurança	50	4,50
3564	10 Primeiros socorros	25	2,25
3627	11 Técnicas de depilação	25	2,25
3628	12 Técnicas de epilação	50	4,50
3629	13 Manutenção de equipamentos	25	2,25
3630	14 Língua francesa - francês técnico	50	4,50
3631	15 Elementos básicos de desenho - cosmetologia	50	4,50
3632	16 Receção e instalação do cliente	25	2,25
3633	17 Técnicas faciais	50	4,50
3634	18 Técnicas de maquilhagem	50	4,50

3635	19	Fisioestética - massagem	25	2,25
3636	20	Fisioestética - electrologia	50	4,50
3637	21	Fisioestética - hidroterapia	25	2,25
3638	22	Cosmética aplicada ao esteticismo	50	4,50
3639	23	Anatomia/fisiologia do sistema venolinfático	25	2,25
3640	24	Dietética	50	4,50
3641	25	Técnicas de massagem - manobras, execução e efeitos	50	4,50
3642	26	Massagem corporal - identificação, objetivos e efeitos	50	4,50
3643	27	Electrologia aplicada aos cuidados corporais	50	4,50
3644	28	Tratamentos corporais	50	4,50
3645	29	Tratamento de estética masculina	50	4,50
3646	30	Tratamento de estética em geriatria	25	2,25
3647	31	Tratamentos de estética da grávida e da criança	25	2,25
3587	32	Reflexologia	50	4,50
3648	33	Tratamentos de estética	50	4,50
3649	34	Técnicas de gestão, marketing e vendas	50	4,50
Total da carga horária e de pontos de crédito:			1425	128,25

As seguintes UFCD não integram o itinerário de qualificação, constituem-se como unidades complementares

Código	Complementares UFCD	Horas	Pontos de crédito
5579	35 Bronzeamento artificial	50	4,50
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica		1425	128,25

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

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

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

4.1. Formação de Base - Sociocultural

6651	Portugal e a Europa	Carga horária 50 horas
------	---------------------	----------------------------------

Resultados da Aprendizagem

- Reconhece a Constituição como Lei Fundamental do Estado de Direito português.
- Demonstra o conhecimento da hierarquia e das competências dos órgãos de soberania.
- Explicita a interdependência entre governantes e governados no contexto das sociedades democráticas.
- Lida de forma cooperante com os outros, assumindo as regras do jogo democrático.
- Indica os objetivos da adesão de Portugal à União Europeia.
- Justifica a criação da União Europeia.
- Refere as diferentes etapas da construção europeia.
- Distingue os diferentes Tratados.
- Caracteriza as principais instituições da União Europeia.
- Reconhece a importância de organizações internacionais na resolução de problemas globais.
- Identifica diferentes tipos de organizações internacionais e explicita as funções das principais.

Conteúdos

- Organização do Estado Democrático
 - O Estado de Direito – a Constituição
 - A génese da nossa Constituição
 - A prevalência da Lei Fundamental face a outras normas ou leis
 - Princípios, direitos e garantias
 - Organização política
- Os Órgãos de Soberania – sua composição, competências e interligação
 - Presidência da República, Assembleia da República, Governo e Tribunais
- A Administração Pública
 - Algumas competências a nível central, regional e local
- Integração de Portugal na União Europeia
 - Principais motivações do pedido de adesão e implicações decorrentes da integração
- A Europa, o cidadão e o trabalho
 - Estados-Membros: sucessivos alargamentos
 - Mercado Único Europeu
 - Adesão à moeda única
 - Os principais Tratados da União Europeia
 - As instituições europeias
 - O cidadão/profissional europeu
- A Europa e o Mundo
 - As principais organizações internacionais: organizações intergovernamentais (ONU, OTAN, entre outras) e organizações não governamentais
 - Nível de intervenção na resolução de problemas mundiais

6652

Os media hoje

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Distingue comunicação e informação.
- Identifica os vários tipos de media e as respetivas funções.
- Explicita a influência do media na opinião pública.
- Reconhece a importância do direito à informação.
- Identifica novas formas de informação e de comunicação resultantes da evolução tecnológica.

Conteúdos

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

6653

Portugal e a sua História

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Situa, cronologicamente, os momentos mais importantes da história de Portugal contemporâneo.
- Identifica, em diferentes períodos de tempo, as influências estrangeiras na cultura e nos diversos setores de atividade económica portugueses.
- Reconhece o protagonismo de Portugal em determinados momentos históricos.
- Relaciona as diferentes correntes de pensamento com a produção artística e literária que lhes está associada.
- Caracteriza, genericamente, a evolução da estrutura social, da cultura e dos costumes.
- Compreende as causas que conduziram a um processo de transição democrática em Portugal.

Conteúdos

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

6654

Ler a imprensa escrita

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Identifica e caracteriza tipos de textos jornalísticos.
- Distingue jornais da imprensa escrita.
- Desenvolve o espírito crítico e a capacidade comunicativa.

Conteúdos

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

6655

A Literatura do nosso tempo

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

- Identifica características genéricas do texto literário.
- Caracteriza genericamente os diferentes géneros literários.
- Distingue os vários géneros literários.
- Estabelece relações entre a literatura portuguesa do século XX e outras formas de expressão artística.
- Identifica fontes de influência de diferentes correntes ou autores nacionais e estrangeiros.
- Reconhece um conjunto de autores representativos do século XX e relaciona-os com a sua forma de escrita e principais obras.
- Desenvolve capacidades de leitura, interpretação, análise crítica e de apreço pela arte.

Conteúdos

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

6656

Mudanças profissionais e mercado de trabalho

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Relaciona a evolução da organização do trabalho e das profissões com as mudanças científicas e tecnológicas.
- Avalia os impactos das novas tecnologias no exercício profissional.
- Compreende a influência das novas dinâmicas na evolução do mercado de trabalho.
- Reconhece a importância da aprendizagem ao longo da vida, independentemente do contexto em que a mesma se processa.

Conteúdos

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

6657

Diversidade linguística e cultural

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Reconhece a língua como característica de uma cultura.
- Identifica os diferentes falares regionais e os seus elementos diferenciadores.
- Interpreta corretamente o sentido da expressão “unidade na diversidade”.
- Situa geograficamente os diferentes falares.
- Identifica alguns aspetos culturais dos países pertencentes à CPLP.
- Relaciona os objetivos da CPLP com os objetivos da política externa portuguesa.

Conteúdos

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

6658

Procurar emprego

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

- Compreende as exigências do mercado de trabalho em termos de inserção profissional.
- Identifica e consulta fontes diversificadas de ofertas de emprego.
- Constrói instrumentos diversificados de candidatura a um emprego.
- Explicita as finalidades dos diferentes instrumentos de candidatura ao emprego.
- Distingue comportamentos e posturas ajustados e desajustados durante os processos de seleção para um emprego.
- Reconhece a importância da procura ativa de emprego.
- Desenvolve capacidades de iniciativa e de responsabilidade pessoal.

Conteúdos

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

6659

Ler documentos informativos

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Lê e interpreta documentos informativos e utilitários.
- Adequa o discurso oral e escrito, em situações do quotidiano, de acordo com as aprendizagens efetuadas.
- Elabora um glossário com base nos documentos trabalhados.

Conteúdos

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

6660

Conhecer os problemas do mundo atual

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

- Consulta várias fontes de informação.
- Seleciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.
- Analisa criticamente a informação.
- Produz textos escritos.
- Argumenta oralmente sobre os textos produzidos.
- Consciencializa-se dos problemas que afetam presentemente a humanidade.
- Identifica a importância de alterar políticas, atitudes e comportamentos.

Conteúdos

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

6661

Viajar na Europa

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Consulta várias fontes de informação.
- Seleciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.
- Reconhece o espaço europeu e o espaço comunitário.
- Identifica as diferentes moedas utilizadas no espaço europeu e reconhece o respetivo valor face ao euro.
- Prepara a viagem a realizar.
- Preenche formulários e outros impressos.
- Utiliza mapas para identificar e se deslocar até aos locais pretendidos.

Conteúdos

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

6662

Escolher uma profissão/Mudar de atividade

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Consulta várias fontes de informação.
- Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.
- Analisa criticamente a informação.
- Identifica e desmonta estereótipos profissionais.
- Produz documentos de resposta a anúncios de oferta de emprego.

Conteúdos

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

6663

Debater os direitos e deveres dos cidadãos

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Consulta várias fontes de informação.
- Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.
- Analisa criticamente a informação.
- Distingue liberdade, direito e dever.
- Defende e exerce, em consciência, os seus direitos e deveres.

Conteúdos

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

6664

Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

- Consulta várias fontes de informação.
- Seleciona, organiza e sistematiza a informação recolhida.
- Identifica as instituições internacionais com maior relevância nas diferentes áreas de intervenção.
- Debate, em grupo, as opções de realização do trabalho.
- Apresenta em exposição, sob a forma de cartaz ou de outro suporte, uma instituição internacional.

Conteúdos

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

6665

O Homem e o ambiente

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Caracteriza os principais problemas ambientais.
- Compreende o impacte da atividade humana no ambiente.
- Identifica os efeitos da poluição na saúde pública.
- Reconhece a importância da alteração de atitudes e comportamentos na preservação do ambiente.
- Compreende que nos processos de tomada de decisão sobre problemáticas ambientais concorrem diversas perspetivas refletindo interesses e valores diferentes.

Conteúdos

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

6666

Publicidade: um discurso de sedução

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

6667

Mundo atual – tema opcional

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

6668

Uma nova ordem económica mundial

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

6669

Higiene e prevenção no trabalho

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

6670

Promoção da saúde

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

6671

Culturas, etnias e diversidades

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Compreende os conceitos de cultura, raça e etnia.
- Reconhece as especificidades culturais dos principais grupos étnicos representados na sociedade portuguesa.
- Identifica os fluxos de emigração portuguesa na atualidade.
- Identifica tipos e situações de racismo e de discriminação.
- Compreende como o desconhecimento gera preconceitos e medo.
- Entende a diversidade como uma forma de riqueza.
- Conhece os dispositivos legais e institucionais de promoção da igualdade étnico-cultural.

Conteúdos

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

0755

Processador de texto - funcionalidades avançadas

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Automatizar tarefas de edição e elaboração de documentos.
- Efectuar impressões em série.
- Elaborar e utilizar macros e formulários.

Conteúdos

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

0757

Folha de cálculo - funcionalidades avançadas

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

0767

Internet - navegação

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

0792

Criação de páginas para a web em hipertexto

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

4.2. Formação de Base - Científica

6672

Organização, análise da informação e probabilidades

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

- Organização e interpretação da informação
 - Organização de dados

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

6673

Operações numéricas e estimação

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Utiliza modelos e representações numéricas para descrever os resultados de um problema.
- Opera com números inteiros relativos, números racionais e números reais e utiliza critérios de divisibilidade.
- Identifica e completa sequências numéricas/geométricas.
- Opera com potências de base 10 e de expoente inteiro.
- Utiliza a estimação na resolução de problemas e na avaliação de resultados.
- Identifica os números irracionais e relaciona-os com o tipo de dízimas que os representam.
- Reconhece e utiliza valores aproximados de um número, por defeito e por excesso, e as raízes quadráticas e cúbicas como inverso de potências.
- Identifica e representa simbólica e graficamente intervalos de números reais.

Conteúdos

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

6674

Geometria e trigonometria

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

- Constrói figuras geométricas semelhantes e relaciona perímetros, áreas e volumes de figuras bi ou tridimensionais semelhantes.
- Identifica, descreve e compara proporções numéricas e geométricas.
- Reconhece as diferentes isometrias - simetrias axiais, translações e rotações.
- Utiliza o teorema de Pitágoras e a fórmula fundamental de trigonometria na resolução de problemas.
- Calcula as razões trigonométricas de um ângulo agudo e estabelece relações entre as razões trigonométricas.
- Reconhece o grau e o radiano como unidades de medida da amplitude de um ângulo, e utiliza o círculo trigonométrico para resolver equações trigonométricas.
- Representa no plano figuras do espaço e constrói sólidos e respetivas planificações.
- Classifica poliedros, triângulos e quadriláteros e reconhece as suas propriedades.
- Intersecta sólidos por um plano e representa a secção produzida, e opera com vetores do plano e do espaço.
- Utiliza equações vectoriais e cartesianas da reta, do plano e do espaço, bem como o produto escalar de vetores.

Conteúdos

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

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

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

Este referencial já não
se encontra em vigor

6675

Padrões, funções e álgebra

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Analisa regularidades numéricas e geométricas.
- Representa graficamente uma relação entre duas variáveis e uma função afim ou quadrática.
- Identifica os pontos relevantes de um gráfico de uma função.
- Calcula numérica e graficamente a solução de equações/inequações e de sistemas de equações/inequações, e realiza operações com polinómios.
- Reconhece e opera com números reais.
- Identifica as relações existentes entre os elementos de um conjunto de números.
- Reconhece e representa graficamente sucessões de números reais.
- Identifica sucessões monótonas e limitadas, convergentes e divergentes, e infinitamente grandes ou infinitésimos.
- Calcula a razão, o termo geral, a soma de n termos consecutivos de uma progressão.
- Utiliza os limites de sucessões na resolução de problemas.

Conteúdos

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

6676

Funções, limites e cálculo diferencial

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

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

Conteúdos

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

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

Este referencial já não
se encontra em vigor

6677

Renovação celular

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

- Reconhece as principais estruturas e moléculas envolvidas na síntese proteica.
- Identifica os principais tipos de ácidos nucleicos, quanto à função nucleotídica e função.
- Identifica os mecanismos de replicação, transcrição e tradução e a sua importância na manutenção da informação genética.
- Relaciona a ocorrência de mutações genéticas com a replicação de DNA.
- Reconhece os processos de complementaridade de nucleótidos.

Conteúdos

- Renovação celular
 - Informação genética
 - Molécula de DNA
 - Codificação
 - Manutenção da informação genética
 - Replicação da molécula de DNA
 - Ocorre no núcleo
 - DNA e RNA
 - Ácidos nucleicos
 - Apresentam diferenças estruturais e funcionais
 - Constituição do DNA
 - Duas cadeias enroladas em hélice
 - Complementaridade das bases dos seus nucleótidos
 - Adenina – timina
 - Citosina – guanina
 - Constituição do RNA
 - DNA
 - Cadeia de nucleótidos
 - Bases dos nucleótidos
 - Adenina – uracilo
 - Timina – citosina
 - RNA
 - Constituinte de todas as células vivas
 - Obtém-se por cópia de regiões específicas de DNA
 - Obedece ao princípio da complementaridade de bases
 - Síntese de proteínas
 - Manutenção da vida e da estrutura celular
 - Transcrição e tradução do código genético
 - Processos de complementaridade de nucleótidos
 - Codógenes
 - Codões
 - Anti-codões
 - Tradução do código genético
 - Ocorre no citoplasma
 - Envolve enzimas
 - Associado a aminoácidos
 - Mitose
 - Processo que assegura a manutenção das características hereditárias
 - Obtenção de novas células
 - Etapas fundamentais da mitose
 - Profase
 - Metafase
 - Anafase
 - Telofase
 - Ciclo celular
 - Interfase
 - Divisão celular
 - Diferenças estruturais e funcionais das células de um organismo
 - Resultam de processos de diferenciação
 - Mecanismos de regulação da transcrição e da tradução dos respetivos genes
 - Replicação ou transcrição do DNA
 - Afectada por agentes ambientais
 - Raios X
 - Radiações atómicas
 - Drogas
 - Infecções virais

6678

Processos de reprodução

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Distingue processos de reprodução assexuada e sexuada, relativamente aos processos de divisão celular respetivos.
- Identifica e interpreta a meiose.
- Relaciona os processos de formação de gâmetas por meiose, e posterior fecundação, com a ocorrência de mutações cromossómicas.
- Reconhece as potencialidades e limitações dos diferentes tipos de reprodução.
- Interpreta diferentes tipos de ciclos de vida, em termos de estratégias reprodutoras, alternância de fases nucleares e localização da meiose.

Conteúdos

- Reprodução assexuada
 - Estratégias de reprodução assexuada
 - Processos de bipartição
 - Gemulação
 - Partenogénese
 - Esporulação
 - Multiplicação vegetativa
 - Reprodução assexuada
 - Organismos geneticamente iguais aos progenitores
 - Sem ocorrência de mutações durante os processos de divisão celular
- Reprodução sexuada
 - Reprodução sexuada
 - Assegura a variabilidade genética
 - Meiose
 - Fecundação
 - Hermafroditismo e auto-fecundação
 - Meiose
 - Divisão reducional
 - Divisão equacional
 - Células reprodutoras originadas por meiose
 - Podem possuir diferentes combinações genéticas
 - Células reprodutoras
 - Gâmetas
 - Esporos
 - Ciclo da vida
 - Alternância de fases nucleares
 - Ocorrência da meiose e fecundação

6679

Dinâmica de ecossistemas

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Identifica os aspetos relativos à estrutura e dinâmica dos ecossistemas.
- Descreve o fluxo unidirecional de energia por oposição ao fluxo cíclico de materiais.
- Reconhece os conceitos de produtividade e biomassa.
- Interpreta pirâmides ecológicas.
- Identifica fenómenos de sucessão ecológica.
- Enuncia ações humanas que provoquem desequilíbrios ou destruição dos ecossistemas.
- Identifica ações suscetíveis de poluir o ambiente e ações que visem a respetiva proteção e recuperação.

Conteúdos

- Dinâmica dos ecossistemas
 - Processo de transferência unidirecional de energia num ecossistema
 - Fotossíntese
 - Respiração
 - Cadeia alimentar
 - Processo de transferência de energia numa cadeia alimentar
 - Papel dos diferentes seres vivos na transferência cíclica dos materiais
 - Produtores
 - Consumidores
 - Decompositores
 - Produtividade bruta e produtividade primária
 - Pirâmides ecológicas
 - Fluxo de energia num ecossistema
 - Pirâmides ecológicas de números
 - Pirâmides ecológicas de biomassa
 - Pirâmides ecológicas de energia
 - Ecossistemas
 - Entidades dinâmicas (mutáveis)
 - Processo de sucessão ecológica primária
 - Processo de sucessão ecológica secundária
 - Sucessão ecológica
 - Comunidade climax
 - Factores que influenciam desfavoravelmente as características dos ecossistemas
 - Destruição dos ecossistemas
 - Poluição
 - Alterações no processo de transferência de energia
 - Composição física e/ou química do ar
 - Solo
 - Água
 - Diminuição do número de alguns organismos
 - Poluição por via directa
 - Poluição por via alimentar

6680

Evolução e classificação

Carga horária

25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Identifica as diferentes teorias de evolução dos seres vivos.
- Relaciona a capacidade adaptativa de uma população com a mutabilidade dos indivíduos que a compõem.
- Identifica os critérios subjacentes aos diferentes sistemas de classificação, respetivas vantagens e limitações.
- Reconhece as principais regras de nomenclatura e utiliza chaves dicotómicas simples.
- Identifica as principais implicações da intervenção do ser humano na natureza, particularmente, as que promovem a seleção artificial das espécies.

Conteúdos

- Evolução
 - Teorias de evolução e diversidade dos seres vivos
 - Contexto científico-tecnológico
 - Contexto religioso
 - Contexto político
 - Fixismo
 - Lamarkismo
 - Darwinismo
 - Neodarwinismo
 - Teoria da evolução dos seres vivos
 - Mutações
 - Princípio da seleção natural
 - Argumentos do evolucionismo
 - Anatomia
 - Citologia
 - Bioquímica
 - Paleontologia
 - A influência do ser humano
 - Alterações no meio ambiente
 - Situações de seleção artificial
- Classificação
 - Categorias taxonómicas
 - Reino
 - Filo
 - Classe
 - Ordem
 - Família
 - Género
 - Espécie
 - Sistemas de classificação
 - Práticos
 - Racionais
 - Artificiais
 - Naturais
 - Filogenéticos
 - Classificação de Whittaker (5 reinos)
 - *Monera*
 - *Protista*
 - *Fungi*
 - *Plantae*
 - *Animalia*

Este referencial já não
se encontra em vigor

6681

Hereditariedade

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Identifica os principais conceitos associados à hereditariedade e genética.
- Reconhece os trabalhos de Mandel e Morgan em matéria de transmissão de características hereditárias.
- Interpreta casos de hereditariedade que envolvam um ou dois pares de alelos.
- Relaciona as características fenotípicas de um indivíduo com as interações do seu genótipo com o ambiente.
- Interpreta e constrói árvores genealógicas.
- Explicita a transmissão hereditária das mutações genéticas e cromossómicas recentemente ocorridas num indivíduo ou conjunto de indivíduos.
- Reconhece a investigação genética para a resolução de problemas da atualidade.

Conteúdos

- Hereditariedade
 - Unidade funcional da hereditariedade
 - Gene
 - Alelos com expressão dominante/recessiva
 - Alelos com expressão condominante
 - Genótipo
 - Constituição génica de um indivíduo
 - Fenótipo
 - Características de um indivíduo
 - Morfológicas
 - Fisiológicas
 - Comportamentais
 - Indivíduo homocigótico
 - Alelos idênticos nos dois cromossomas homólogos
 - Indivíduo heterocigótico
 - Alelos diferentes
 - Mutações génicas ou cromossómicas transmitidas aos descendentes
 - Diversidade de indivíduos e populações
 - Agentes mutagénicos
 - Alterações no DNA ou cromossomas de um indivíduo
 - Físicos
 - Químicos
 - Radiações
 - Gás mostarda
 - Árvores genealógicas
 - Teorias de hereditariedade de Mandel e Morgan
 - Engenharia genética
 - Técnicas de manipulação de DNA
 - Tratamento e controlo de doenças
 - Melhoramento de culturas
 - Produção de alimentos

6682

Regulação do meio interno

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Caracteriza os processos de regulação nervosa e/ou hormonal em seres vivos.
- Reconhece mecanismos de regulação nervosa e hormonal de animais.
- Reconhece os efeitos de fito-hormonas em plantas.

Conteúdos

- Regulação do meio interno no organismo humano
 - Mecanismos de regulação da temperatura corporal
 - Mecanismos nervosos (electroquímicos)
 - Centros de coordenação nervosa
 - Nervos
 - Receptores sensoriais
 - Órgãos efectores
 - Regulação térmica
 - Músculos esqueléticos
 - Arrepios
 - Pele
 - Sudação
 - Vasodilatação/vasoconstrição
 - Neurónio
 - Unidade estrutural e funcional do sistema nervoso
 - Coordenação nervosa
 - Actos voluntários
 - Actos involuntários
 - Rins
 - Excreção e manutenção do equilíbrio hidro-salino do organismo
 - Excreção renal
 - Filtração
 - Reabsorção
 - Secreção
 - Hormona anti-diurética (ADH) – regulador do processo de excreção renal
 - Papel das hormonas no organismo humano
 - Regulação térmica/osmótica no organismo humano
 - Sistemas homeostáticos complexos
 - Circuitos de retroalimentação positiva
 - Circuitos de retroalimentação negativa
- Regulação do meio interno em plantas
 - Fito-hormonas
 - Substâncias químicas
 - Desenvolvimento das plantas
 - Metabolismo das plantas
 - Auxinas
 - Regulam o crescimento e desenvolvimento das plantas
 - Giberelinas
 - Retardam o amadurecimento de certos frutos
 - Facilitam a germinação de algumas sementes
 - Etileno
 - Estimula raízes
 - Amadurecimento de certos frutos
 - Inibe o transporte das auxinas no interior das plantas
 - Hormonas giberelinas, auxinas e etileno
 - Utilização em hortofloricultura
 - Desenvolvimento e maturação de frutos
 - Tropismos
 - Resposta das plantas a estímulos externos
 - Luminosidade
 - Gravidade
 - Negativos
 - Positivos

6683

Interações com microrganismos

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Reconhece as ações dos microrganismos no corpo humano e no ambiente.
- Descreve a ação das bactérias e fungos em questões de saúde e de exploração de recursos naturais.
- Identifica as consequências das atividades dos microrganismos na vida do ser humano, em matéria de saúde, economia e ambiente.
- Analisa, de forma crítica, os comportamentos e/ou práticas pessoais e sociais que envolvam situações de interações com microrganismos.

Conteúdos

- Interações dos microrganismos com o organismo humano
 - Microrganismos
 - Bactérias
 - Pele e mucosas humanas
 - Forma de controlar bactérias - antibióticos
 - Fungos
 - Pele e mucosas humanas
 - Interação entre si e com outros organismos - humanos
 - Benéficos para o equilíbrio do organismo humano
 - Prejudiciais para o organismo humano
 - Invadir tecidos e/ou produzindo toxinas (doenças)
 - Factores de controlo de microrganismos no corpo humano
 - Interações com outras espécies de microrganismos
 - Capacidades fisiológicas do corpo humano
 - Cuidados de higiene
 - Remoção de agentes ou condições que facilitem a proliferação de microrganismos
 - Esterilização de utensílios utilizados em atividades de cuidados de beleza
 - Utilização de utensílios descartáveis
 - Factores de proliferação de microrganismos no corpo humano
 - Práticas desadequadas de higiene ou de embelezamento
 - Utilização de instrumentos contaminados
 - Mecanismos de defesa do organismo humano
 - Específicos
 - Não específicos
 - Importância dos microrganismos do solo para os ecossistemas
 - Solo
 - Bactérias e fungos
 - Dinâmica dos ecossistemas
 - Decompositores
 - Processos de tratamento de resíduos
 - Acção de decomposição de bactérias
 - Lamas ativadas em ETAR
 - Compostagem
 - Micorrizas
 - Relações simbióticas entre fungos e plantas
 - Endomicorrizas
 - Ectomicorrizas
 - Circulação biogeoquímica do azoto
 - Bactérias nitrificantes
 - Bactérias desnitrificantes
 - Bactérias do género rhizobium
 - Nódulos
 - Raízes de plantas leguminosas
 - Poluentes
 - Afectam populações de bactérias e fungos
 - Desequilíbrio dos ecossistemas
 - Microrganismos parasitas de plantas com interesse económico
 - Prejuízos económicos decorrentes da alteração das populações de bactérias e fungos

6684

Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento

Carga horária
25 horas

- Reconhece a Psicologia como área científica que estuda o comportamento humano na sua complexidade e na diversidade de contextos em que este se manifesta.
- Reconhece a especificidade da Psicologia, face a outras disciplinas científicas próximas e relativamente a crenças do senso comum.
- Reconhece a evolução da Psicologia como ciência, em termos de objecto e método de estudo.

Resultados da Aprendizagem

- Identifica as principais áreas de investigação e intervenção psicológica na atualidade.
- Reconhece os fatores, processos e dimensões envolvidas no desenvolvimento humano.
- Identifica as diferentes fases do desenvolvimento e afirmação da sexualidade.
- Identifica as particularidades comportamentais subjacentes às diferentes idades do ser humano.
- Reconhece a importância da intervenção da Psicologia no desenvolvimento humano em termos de valorização pessoal.
- Descreve as principais características e formas de atuar em públicos de diferentes idades.

Conteúdos

- Psicologia – evolução e áreas de intervenção
 - Psicologia como ciência
 - Conceito
 - Objecto de estudo
 - Delimitação e interfaces com outras áreas científicas próximas
 - Complexidade e subjetividade do comportamento humano
 - Conhecimento do senso comum e conhecimento científico
 - Evolução da Psicologia como ciência
 - Influência e autonomia face à Filosofia
 - Ideal positivista
 - Fases fundamentais da construção da Psicologia como ciência
 - Psicologia dos estados e conteúdos da consciência
 - Wundt e o primeiro laboratório de Psicologia
 - Método introspectivo
 - Limitações do método introspectivo - dessubjectivação do psiquismo
 - Behaviorismo radical
 - Reflexo condicionado de Pavlov
 - Lei do Efeito de Thorndike
 - Watson
 - Limitações da teoria de Watson - dessubjectivação do comportamento
 - Behaviorismo subjectivo
 - Psicanálise de Freud
 - Movimento "cognitivista"
 - O desafio atual: integrar o estudo das dimensões cognitiva e afetiva do comportamento
 - Áreas de especialização em Psicologia
 - Domínios tradicionais de investigação e intervenção em Psicologia
 - Psicologia clínica
 - Psicologia da educação
 - Psicologia social e das organizações
- Definição e fatores do desenvolvimento humano
 - Actuais domínios da Psicologia
 - Tendências futuras da Psicologia
 - Psicologia em Portugal
 - Oportunidades de formação e contextos de prática profissional
 - Definição de desenvolvimento humano
 - Natureza e cultura
 - Hereditariedade e meio
 - Crescimento e maturação
 - Níveis de desenvolvimento
 - Filogénese
 - Ontogénese
 - Epigénese
 - Bases biológicas do comportamento
 - Anatomia
 - Fisiologia do sistema nervoso
 - Estádios de desenvolvimento
 - Desenvolvimento *life-span*
- Etapas do desenvolvimento humano – características e fundamentos teóricos
 - Teorias do Desenvolvimento
 - Piaget
 - Desenvolvimento cognitivo
 - Freud
 - Desenvolvimento psicosexual
 - Erik Erikson
 - Desenvolvimento psicossocial
 - Donald Super
 - Desenvolvimento vocacional
 - Etapas do desenvolvimento
 - Período pré-natal
 - Infância
 - Adolescência
 - Idade adulta
 - Velhice

- Sexualidade humana
 - Desenvolvimento humano na infância
 - Crescimento físico e desenvolvimento psicomotor
 - Capacidade de representação e função simbólica
 - Desenvolvimento da linguagem
 - Desenvolvimento humano na adolescência
 - Transformações físicas
 - Puberdade
 - Identidade
 - Desenvolvimento sócio-afectivo
 - Raciocínio formal
 - Pensamento hipotético-dedutivo
 - Exploração
 - Primeiras experiências profissionais
 - Desenvolvimento humano na idade adulta
 - Passagem da juventude para a idade adulta
 - Papéis sociais, familiares e profissionais
 - Desenvolvimento humano na velhice
 - Transformações cognitivas
 - Sabedoria
 - Transformações sócio-afetivas
 - Descompromisso profissional
 - Aposentação
 - Viuvez
 - Abandono familiar
 - Idoso institucionalizado
 - Envelhecimento activo
 - Promoção do bem-estar e da qualidade de vida
 - Transição como processo presente ao longo da vida
 - Transições programadas
 - Transições imprevistas
 - Papel do desenvolvimento de projetos na preparação das transições
 - Transição do contexto de escola para o mundo do trabalho
-

Este referencial já não
se encontra em vigor

6685

Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação

Carga horária
25 horas

Resultados da Aprendizagem

- Distingue a dimensão cognitiva e afetiva do comportamento e reconhece as relações que se estabelecem entre ambas.
- Identifica os diferentes conceitos de inteligência e aplica-os em situações de relacionamento interpessoal.
- Reconhece as estratégias de gestão de crenças e emoções inadequadas no quotidiano.

Conteúdos

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

6687

Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos

Carga horária
50 horas

Resultados da Aprendizagem

- Enuncia os conceitos de auto-conceito e auto-estima através da valorização pessoal e profissional.
- Reconhece a importância do grupo na dinâmica das relações interpessoais.
- Reconhece a dinâmica de grupos adequada à situação de ensino-aprendizagem em contexto real de trabalho.
- Descreve as diferentes formas de gerir e superar conflitos (intra e interpessoais).
- Descreve o processo de liderança e identifica as características que diferenciam os empreendedores.
- Identifica as estruturas familiares como processos sociais dinâmicos no tempo e no espaço.
- Reconhece a realidade dos contextos de socialização em constante mutação.
- Reconhece a importância do grupo de pares para a inserção na comunidade e para o desenvolvimento psicossocial.
- Analisa os contextos de socialização com recurso a instrumentos e a procedimentos adequados.

Conteúdos

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

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

- Etnia

4.3. Formação Tecnológica

3618	Ética e deontologia profissional e relações interpessoais	Carga horária 50 horas
------	--	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar evolução histórica das práticas de tratamento de beleza. • Identificar as épocas de desenvolvimento da estética e dos seus profissionais. • Identificar os comportamentos e atitudes adequadas no atendimento, acolhimento e relação com os clientes.
--------------------	--

Conteúdos

- Importância do ornamento do corpo
 - Utilização das propriedades colorantes de
 - Minerais e plantas
 - Máscaras
 - Origens
 - Razões
 - Defesa do rigor dos climas
 - Protecção física
 - Índios da América
 - Prevenção Detalmias
 - África (Kanol)
 - Índia Kajal
 - Egípto sombra verde
 - Roma mineral cobre
 - Maquilhagem corporal ancestral
 - Identificação
 - Tribal
 - Casta
 - Culto
- Fontes de consulta
 - Tratados médicos
 - Livros Santos
 - Moralistas
 - Historiadores
 - Poetas
- Figuras que marcam a história
 - Xenófanes
 - Filósofo grego 570/480 a C. Preferência à cultura física
 - Hipócrates
 - Médico grego 470/377 a C. Pai da medicina
 - Heródoto
 - Historiador grego 484/420 a C.
 - Teofrasto
 - Cientista grego 373/287 a C.
 - Botânica
 - Classificação geral das plantas, aroma terapêutica
 - Plínio, o Velho
 - Escritor romano, 23/79 a C.
 - Galeno
 - Médico grego (herbanário) 129/199 a C.
 - Olídio
 - Poeta latino, 38/102 a C.
 - Marcial
 - Poeta latino, 38/102 a C.
 - Reflexão da sociedade romana da época
- Prática de tratamentos de beleza
 - Cerimónias rituais
 - Abluções
 - Unções
 - Maquilhagens
 - Perfumes
 - Aromas
 - Vestimentas

- Cores
- Massagens
- Banhos
- Sabá (Reino pré-islâmico)
 - VIII séculos antes de Cristo
- Rainha do Sabá
- Receitas de beleza sofisticadas
- Pérsia
 - Maquilhagem intensa
- Seithia
 - 1ª máscara conhecida
- Mesopotâmia/Babilónia
 - Plantas aromáticas, práticas cosméticas
 - Cuidados dos pés
- China 2000 a C. Kiwang-Ti tratado de medicina
 - Plantas aromáticas
 - Bem-estar
 - Dígito-sonctura
- Egipto Império Antigo/Médio/Novo
 - Papiros
 - Farmacopeia templo Anubis (casa da vida)
 - Lepótolis
- Maquilhagem característica
 - Rainha Nefertitis
 - Século XIV a C.
- Cuidados dos pés
- Cleópatra VII (última rainha do Egipto) - 69/30 A.C.
- Dinastia Lágida
- Cosméticos sofisticados
- Receitas exóticas
- Maquilhagens
- Banhos
- Lamas
- Massagens e massagem podal
- Cuidados podais
- Embelezamento de unhas
- Índia
 - 3000 a C.
 - Massagem indiana, energia (Kundalini)
 - 1000 a C., massagem Ayurvédica
 - Energia podal
 - Especiarias
 - Plantas
 - Óleos vegetais
- Roma, Império Romano
 - Maquilhagem
 - Cuidados das unhas
 - Banhos
 - Aromas/essências
 - Lamas
 - Óleos vegetais
 - Extractos de plantas
 - Argilas
 - Dentífricos
 - Tratamentos dos cabelos
 - Tratamentos dos seios
- África
 - Máscaras argilosas
 - Raízes de plantas
 - Óleos vegetais
 - Terras
- América
 - Massagens
 - Aromas
 - Lamas
 - Ervas medicinais
 - Cosmética de defesa da pele às intempéries (óleos e minerais coloridos)
- Império Bizantino
 - Banhos
 - Saunas
 - Lamas
 - Massagens
 - Óleos vegetais
 - Aromas

- Terras
- Plantas
- Maquilhagens sociais sofisticadas
- Épocas de desenvolvimento estético
 - Renascimento
 - Especiarias orientais
 - Aromas
 - Perfumes na roupa
 - Diminuição da higiene
 - Elaboração de tratados de cosmetologia
 - Paracelso - 1493/1541 - Médico cientista renascentista, suíço
 - Catarina Sforza
 - Mary Mendrac
 - Tratados de cosmetologia
 - No mundo Árabe
 - Banhos de vapor
 - Massagens
 - Depilação desenvolvida
 - Cosméticos elaborados
 - Aromaterapia
 - Cuidados de mãos e pés Séc. XIX
 - Comida ligeira, saudável
 - Produtos cosméticos à base de sebo
 - Perfumes de aromas florais
 - Simplicidade estética
 - Bolsa de maquilhagem
 - Cera a depilar
 - Perfumes em abundância
 - Sabões perfumados
 - Fábricas de produtos de beleza
 - Romantismo (mulher diáfana e triste)
- Épocas de baixa em cuidados estéticos
 - No passado
 - Esparta (Grécia) - séc. IX a.c. - educação e costumes severos
 - Idade Média
 - Sobriedade e higiene
 - Perde-se a maquilhagem
 - Executam-se depilações
 - Usam-se perfumes
 - Tomam-se banhos de vapor
- Antepassados do esteticista
 - Egipto dos Faraós
 - Servas especializadas em tratamentos de rosto, corpo, pés, mãos e cabelo
 - Grécia de Péricles
 - 495/427 a C.
 - Servas/os
 - Especializados em massagem
 - Império romano
 - Escravos conhecedores de ars omatix e ars fucatrix (cosmética)
 - Turquia
 - As concubinas
 - Arábia (países árabes)
 - As odaliscas
 - Europa
 - As feiticeiras (preparadoras de unguentos manipulados, fornecedoras de receitas)
 - Massagistas
- Nascimento reconhecido da profissão
 - Causas
 - Guerra de 1914/1918
 - Guerra de 1939/1945
 - Transformação dos costumes sociais
 - Emancipação da mulher
 - Desenvolvimento da indústria cosmética de cabeleireiro, de institutos de beleza
 - Reação da mulher às situações criadas pelas guerras
 - Revistas femininas
 - Aparecimento de escolas de estética da responsabilidade de marcas cosméticas
 - Formação de Associações Federais e Sindicatos Profissionais
 - Regulamento oficial
 - Portugal, portaria nº 799/90
 - Formação Profissional oficial Instituto do Emprego e Formação Profissional
- Relações interpessoais
 - Relação Esteticista-Cliente
 - Mecanismos fisiológicos que medeiam a atuação e ação sobre o corpo da cliente
 - Etapas do atendimento - atitudes e comportamentos

- Etapas do processo de atendimento
- Comunicação com o cliente
 - Esquema geral de comunicação
 - Falsificação da Comunicação
 - Fuga da verdade
 - Oportunidade e progressividade da mensagem
 - Linguagem e postura corporal
 - Recusa da mensagem
 - Mensagem aparentemente recusada
 - Reação imediata e à distância
 - Motivações - sua variedade
 - Motivações de má qualidade
 - Motivações latentes
 - Colisão de objectivos
 - Função do intermediário
 - Fenómenos ocorrentes nas relações humanas
 - Da justaoposição à união das pessoas
 - Emoções
 - Interinfluência das zonas da vida
 - Interinfluência por contraste
 - Influência a curto e longo prazo
 - Correlação das atitudes
 - Inadaptação profissional
 - Boas intenções e boas ações - atitude racionalista
 - Área de capacidade. Espaço de liberdade
 - Intervenção e interferência
 - Medida da dedicação
 - Individualismo e sensibilização social
 - Erros e desequilíbrios nas relações humanas
 - Relação Individualista
 - Transferência
 - Colisão e complementaridade
 - Hóspede querida
 - Eclipse duplo
 - Personalidades super-afirmativas
 - Atitude racionalista
 - Egocentrismo
 - Relação utilitária
 - Ingenuidade e utilitarismo
 - Ingenuidade amorosa
 - Amor inteligente e não inteligente
 - Motivações utilitárias
 - Relação paternalista
 - O que é o paternalismo?
 - Relação agressiva
 - Choques temperamentais. Alvos-substituídos
 - Colisão de funções
 - Projecção da agressividade
 - Coerência e colisão em cadeia
 - Crítica negativa e positiva
 - Agressividade e afirmação social
 - Informação e sua comunicação
 - Factos e sentimentos
 - Direito à informação
 - Informação (princípios)
 - Interpretação da informação
 - Do idealismo ao realismo
 - Do impulso emocional à atuação reflectida
 - Alienação afectiva
 - Escuta, confidência e segredo
 - Falsas interpretações
 - Motivações desfocadas
 - Estereótipos, etiquetas
 - Relação de ajuda a pessoas em crise
 - Distinção entre relação de ajuda psicológica e outras relações humanas
 - Ajuda nas crises emocionais
 - Que se entende por “dar conselhos”
 - Distinção entre “aprovar” e “aceitar” o outro
 - Prática da relação de ajuda psicológica
- Comportamento social
 - Convivência social
 - Ocasões formais
 - Apresentação, cumprimentos, conversações
 - Correspondência

- Relações profissionais
- Lugares públicos

3619

Legislação e regulamentação da profissão

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Enunciar os conceitos de legislação laboral e fiscal e reconhecer a regulamentação nacional ecomunitária da área profissional.

Conteúdos

- Legislação laboral
 - O direito do trabalho
 - Noção do direito do trabalho
 - Sujeitos de relação jurídica do trabalho
 - A formação do contrato de trabalho
 - Noção do contrato de trabalho
 - Tipos de contratos
 - Legislação de contratos de trabalho
 - A execução do contrato
 - Duração do trabalho
 - Horário de trabalho
 - Descanso semanal
 - Trabalho nocturno
 - Trabalho suplementar
 - Retribuição
 - Modalidades de retribuição
 - Retribuição horária
 - Forma, lugar e periodicidade do pagamento da retribuição
 - Férias
 - Duração
 - Quando devem ser gozadas
 - Mapas de férias
 - Alterações das férias
 - Concepção do contrato e direito a férias
 - As férias no ano da cessação do contrato
 - Faltas
 - Noção de falta
 - Tipos de falta
 - A cessação do contrato de trabalho
 - Formas de cessação
 - Despedimentos
 - Justa causa
 - Colectivo
 - Rescisão do contrato de trabalho por iniciativa do trabalhador
 - Após a cessação
 - Declaração para efeitos do subsídio de desemprego
 - As associações coletivas de trabalho
 - Noção
 - Associações sindicais e patronais
 - Conselho permanente da concertação social
 - A segurança social
 - Direitos e deveres do trabalhador
 - Direitos e deveres da entidade patronal
- Legislação fiscal
 - O direito fiscal
 - Conceito de direito fiscal
 - Fontes de direito fiscal
 - Acta
 - O regulamento
 - Aplicação da lei fiscal no tempo e no espaço
 - O imposto
 - Conceito de imposto
 - Classificação de imposto
 - Impostos directos
 - Impostos indirectos
 - Fases do imposto
 - Os impostos na especialidade
 - Imposto sobre o valor acrescentado (IVA)

- Imposto sobre o rendimento das pessoas singulares
- Imposto sobre o rendimento das pessoas coletivas
- o O direito fiscal
 - Conceito de direito fiscal
 - Fontes de direito fiscal
 - Acta
 - O regulamento
 - Aplicação da lei fiscal no tempo e no espaço
- o O imposto
 - Conceito de imposto
 - Classificação de imposto
 - Impostos directos
 - Impostos indirectos
 - Fases do imposto
- o Os impostos na especialidade
 - Imposto sobre o valor acrescentado (IVA)
 - Imposto sobre o rendimento das pessoas singulares
 - Imposto sobre o rendimento das pessoas coletivas
- o Outros impostos
 - Imposto do selo
 - Imposto sucessório
 - Imposto de transmissão (Sisa)
 - Contribuição autárquica
 - Contribuição para a segurança social
- o Processo tributário
 - Noção
 - Liquidação
 - Rescisão oficiosa dos atos tributários
 - Cobrança
- o A infração fiscal
 - Conceitos de infração fiscal
 - Espécies de infrações fiscais e sanções respectivas
- Regulamentação nacional e comunitária
 - o Boletim do Inst. Nacional do Trab.
 - Decreto-lei n.º 519/C/79. Regime jurídico das relações coletivas de trabalho
 - Decreto-lei n.º 358/84 de 13 de Novembro de 1984. Ministério da Justiça, da Educação e do Trabalho e Segurança Social
 - Portaria n.º 171/87 de 13 de Março de 1987. Ministério da Indústria e Comércio e do Trabalho e Segurança Social
 - Portaria n.º 799/90 de 06/09/90 do Ministério do Emprego e da Segurança Social (regulamentação de carteira profissional)
 - Decreto-Lei n.º 95/92 de 23 de Maio do Ministério do Emprego e de Segurança Social (certificação profissional)
 - Resolução do Conselho de 6 de Julho de 1974 (CEE – Resolução do Conselho de 6 de Julho de 1974 (CEE – reconhecimento mútuo dos diplomas, certificados e outros títulos)
 - Diretiva do Conselho de 19 de Julho de 1982 (direito do estabelecimento e de livre prestação de serviços dos cabeleireiros) 82/489/CEE
 - Resolução do Conselho de 16 de Junho de 1992 (certificados emitidos em países terceiros 92/C/187/01)
 - Resolução do Conselho de 3 de Dezembro de 1992 relativa à transferência das qualificações profissionais (93/C 49/01)
 - o Cosméticos
 - Diretiva do Conselho de 27 de Julho de 1976 (76/768/CEE)
 - Decreto-Lei n.º 128/86 de 3 de Junho de 1986 (regulamentação complementar) Anexos I a VIII
 - Diretiva do Conselho 93/95/CEE de 14 de Junho de 1993 6.ª alteração à Diretiva 76/768/CEE relativa à aproximação das legislações dos estados membros respeitantes aos produtos cosméticos
 - Décima sétima diretiva 94/32/CE da Comissão, 29 de Junho de 1994

3620

Anatomia

Carga horária

50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar conceitos de anatomia aos cuidados estéticos.

Conteúdos

- O homem através dos tempos
 - o Épocas
 - Antiguidade
 - Subdivisões
 - Período moderno
 - Período contemporâneo
 - Período contemporâneo
 - o Considerações/bases para o estudo do corpo humano
 - Biologia
 - Anatomia

- Morfologia
- Fisiologia
- Patologia
- Biologia celular e micromorfologia
 - Constituintes nucleocito plasmático da célula
 - Parede celular
 - Química celular
 - Biologia das membranas excitáveis
 - Tecido neural e muscular
 - Tecido epitelial
 - Tecido conjuntivo
- Macromorfologia humana
 - Anatomia do esqueleto osteo-cartilágneo
 - Crânio ósseo
 - Face óssea
 - Coluna vertebral em geral
 - Coluna cervical
 - Articulações da cabeça e coluna cervical
 - Anatomia Miológica I
 - Músculos mastigadores
 - Mecânica articular do ombro, cotovelo, punho e mão
 - Músculos do aparelho tiroideu
 - Músculos flexores laterais da cabeça e coluna cervical
 - Músculos pré-vertebrais e da nuca
 - Músculos da mímica
 - Anatomia do esqueleto ósseo cartilágneo II
 - Estudo ósteo-articular do membro torácico
 - Estudo osteo-articular do membro pélvico
 - Anatomia miológica II
 - Músculos da espádua
 - Músculos do braço
 - Músculos do antebraço
 - Músculos da mão
 - Músculos da anca
 - Músculos da perna
 - Músculos do pé
 - Anatomia do esqueleto osteo-cartilágneo III
 - Anatomia osteo-articular da coluna dorsal, lombar e sacro coccígea
 - Esterno e costelas I
 - Anatomia miológica III
 - Músculos extensores da coluna
 - Músculos da parede antero-lateral do abdómen
 - Músculos da parede torácica
 - Diafragma
 - Macromorfologia do sistema nervoso central, periférico e vegetativo
 - Estesiologia (órgãos dos sentidos)
 - Macromorfologia do sistema cardiocirculatório
 - Sistema propulsor
 - Condutor de alta pressão
 - Condutor de baixa pressão de retorno
 - Leito capilar
 - Macro e Micromorfologia endócrina
 - Macro e Micromorfologia respiratória
 - Vias aéreas
 - Sistemas de troca
 - Macro e Micromorfologia urinária
 - Macro e Micromorfologia genital masculina e feminina

3621

Fisiologia

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar conceitos de fisiologia aos cuidados estéticos.

Conteúdos

- Fisiologia biomecânica
 - Mecanismo de alavancas biológicas
 - Mecânica articular clássica
 - Ação muscular
 - Específica motilidade de cervico-cranial
 - Mecanismos de mastigação
 - Motilidade cutânea e mímica
 - Mecânica articular do ombro, cotovelo, punho e mão
 - Mecânica articular coxo femural, joelho, tibiotársica e pé
 - Motilidade segmentar dos membros
 - Análise muscular aplicada
 - Biomecânica da coluna vertebral
 - Biomecânica respiratória
- Fisiologia de sistemas
 - Neurofisiologia
 - Fisiologia circulatória
 - Fisiologia endócrina
 - Fisiologia dos sistemas de troca hemática
 - Fisiologia respiratória e urinária
 - Fisiologia de reprodução celular
 - Reprodução pluricelular

Este referencial já não
se encontra em vigor

3622

Química fisiológica

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar os conceitos de química fisiológica aos tratamentos estéticos.

Conteúdos

- Biomoléculas e H₂O
 - Introdução
 - Lógica molecular dos organismos vivos
 - Biomolécula e células
 - Água
 - Proteínas e funções biológicas
 - Enzimas
 - Glúcidos
 - Lípidos
 - Ácidos nucleicos
 - Vitaminas e coenzimas
 - Hidrossolúveis
 - Lipossolúveis
- Cadeia respiratória
 - Oxidação biológica
 - Ciclo do Ácido cítrico
- Reacção metabólica
 - Metabolismo dos carbonatos (glúcidos)
 - Metabolismo dos lípidos
 - Metabolismo da regulação dos carbohidratos
 - Metabolismo da regulação dos lípidos
 - Metabolismo dos aminoácidos
- Sistema hormonal
 - Membranas
 - Hormonas e características dos sistemas hormonais
 - Acção das hormonas
- Fisiologia da pele
 - A pele humana
 - Estrutura bioquímica e funções
 - Absorção através da pele
- Conceito de nutrição
 - Nutrição

3623

Dermocosmética

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar o estado e as doenças da pele.

Conteúdos

- Conceito de dermocosmética
 - Introdução à dermocosmética
- Anatomia da pele
 - Anatomia e fisiologia da pele I
 - Anatomia e fisiologia da pele II
- Estados da pele
 - Noção de pH; pH cutâneo
 - A barreira cutânea. A barreira *Reiner*
 - Os diferentes estados da pele
 - O exame da pessoa como um todo
 - Dados importantes a recolher
 - Os estados da pele
 - Uma classificação prática para o trabalho em estética
 - Técnicas para o exame da pele
- Os ultravioletas e a pele
 - Os ultravioletas
 - U.V.A.
 - U.V.B.
 - U.V.C.
 - Os ultravioletas e a pele
 - O envelhecimento cutâneo

- Causas e meios de luta contra o envelhecimento
- Discromias
 - Afecções cutâneas pigmentadas
 - *Schening essex*
- Faneras
 - Os cabelos
 - Anatomia e fisiologia
 - Doenças que afetam os cabelos
 - Doenças do cabelo e do couro cabeludo
 - Tratamento
 - *Schening essex*
 - As unhas
 - Anatomia e fisiologia
 - Alterações das unhas
 - Hipertricose e hirsutismo
 - Epilação
 - Depilação
- Doenças de pele
 - Lesões elementares da pele (I e II)
 - A pele e as doenças sistémicas
 - Doenças da pele com repercussão sistémica
 - As acnes
 - Os eczemas, dermatite, atópica. Dermatite alérgica de contacto
 - Dermatoses profissionais
 - Reacções cutâneas pelos cosméticos
 - Tumores cutâneos benignos e malignos
 - Doenças da pele causadas por fungos
 - Doenças parasitárias. A situação em Portugal
 - Psoríase e Dermatite seborreica
 - Dermatoses geriátricas. Hidratação e Desidratação cutânea
 - Doenças venéreas
- Cirurgia estética
 - Electrocoagulação
 - Criocirurgia
 - Os implantes de colagénio e outros
 - Transplantação de cabelo
 - Correção de cicatrizes
 - Ritidectomias – O *lifting*
 - Rinoplastias
 - Mamoplastias e abdominoplastias
 - Cirurgia de contorno corporal. Lipossucção
 - Dermobrazão e “*peeling*” químico
 - Outros
 - Os limites da cirurgia
 - A colaboração médico-esteticista
 - A situação no mundo e em Portugal

3624

Técnicas de manicura

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de manicura.
- Aplicar tratamentos estéticos em manicura.
- Aplicar novas tecnologias no tratamento e embelezamento de unhas.

Conteúdos

- A evolução das técnicas de manicura
 - Historial
 - Visão histórica da responsabilidade do bem-estar do pé
 - Visão histórica do embelezamento de mãos e unhas
 - Profissional atual em manicura-pedicura e pedicura-podologista
 - Introdução - morfologia da mão
 - Meio de identificação
 - Tipos de mão
 - Proporções da mão
 - Deformações congénitas ou adquiridas
 - Pele das mãos
 - Dedos - proporções
 - Unhas - formas, proporções, deformações

- Conhecimento, execução e preenchimento de fichas
- Higiene e assepsia e instalação em manicura
 - Desinfecção da pele
 - Limpeza e desinfecção e esterilização do material utilizado
 - Ordenação do espaço de trabalho
 - Acção prática
 - Execução prática em m.v.
 - Instalação do posto de trabalho
 - Recepção do cliente
 - Instalação adequada do/a cliente
 - Avaliação do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
- Execução das técnicas de manicura
 - Acções que precedem a aplicação do verniz
 - Exame das mãos e unhas
 - Desmaquilhagem das unhas
 - Corte das unhas
 - Limagem das unhas
 - Opção formato das unhas
 - Banho de unhas (opção)
 - Secagem e massagem da cutícula
 - Aplicação de emoliente
 - Repelidor de cutículas
 - Limpeza da unha e bordo livre
 - Desbaste de rugosidades
 - Escovagem de unhas
 - Avaliação
 - Polimento
 - Acção prática
 - Aplicação de verniz
 - Meia lua
 - Unha inteira
 - Secagem do verniz
 - Manicura diversa
 - Manicura de mãos e unhas de homem
 - Manicura de mãos e unhas de pessoas de idade
- Execução e prática dos trabalhos
 - Fichas de manicura
 - Concepção
 - Avaliação e preenchimento
- Higienização
 - Limpeza e desinfecção e esterilização do material utilizado
 - Ordenação do espaço de trabalho
 - Execução prática em m.v.
- Massagens/manobras
 - Massagem em manicura
 - Benefício das manobras de massagem que se executam na mão, dedos e antebraço
 - Indicações/contra-indicações
 - Manobras de massagem que se executam
 - Na mão
 - Nos dedos
 - No antebraço
 - Efeito particular de cada manobra
 - Acção prática da massagem
 - Execução prática em m.v.
- Tratamentos estéticos em manicura
 - Esfoliação
 - Indicação
 - Contra-indicação
 - Tipos de esfoliação
 - *Peeling*
 - Execução prática
 - Envolvimentos
 - Penso oclusivo
 - Envolvimentos térmicos
 - Lamas
 - Algas
 - Farelos (cereais)
 - Plantas
 - Parafinas
 - Luvas térmicas
 - Envolturas hipotérmicas
 - Execução prática
 - Máscaras

- Depurativas
 - Hidratantes
 - Execução prática
 - Tratamentos com correntes eléctricas
 - Com correntes unidireccional
 - Com correntes alternas
 - Execução prática
 - Manilúvios, pedilúvios
 - Práticas diversas
 - Execução prática em m.v.
 - Novas tecnologias no tratamento de unhas
 - Utilização de seda e cola de unhas postiças
 - Execução prática
 - Colocação de sedas
 - Remoção de sedas
 - Unhas postiças com fita adesiva e pressão
 - Execução prática
 - Aplicação das unhas
 - Remoção das mesmas
 - Unhas esculpidas de porcelana e enxertos
 - Execução prática
 - Aplicação da unha esculpida
 - Remoção da mesma
 - Capeamento e aplicação de gel nas unhas postiças e naturais
 - Execução prática
 - Aplicação
 - Remoção
 - Pintura à mão com tinta acrílica
 - Pintura com aereógrafos
 - Execução prática em m.v.
-

Este referencial já não
se encontra em vigor

3625

Técnicas de pedicura

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar técnicas de pedicura.

Conteúdos

- Técnicas de pedicura
 - Instalação do posto de trabalho
 - Recepção e instalação adequada
 - Avaliação do trabalho a executar
 - Preparação do material e mesa de trabalho
 - Acção prática
- Acções que precedem os cuidados dos pés
 - Higienização do pé
 - Observação prática da estrutura do pé (planta, arcos, movimentos, repartição do peso do corpo, efeitos), efeitos dos sapatos
 - As mãos e os utensílios de pedicura
 - Ginástica preparatória das mãos
 - Manejar prático dos utensílios
- Tratamento
 - Retirar verniz
 - Amolecimento de calosidades
 - Corte de unhas
 - Limpeza e polimento das unhas
 - Repelir cutículas
 - Tratamento de calosidades, espessamentos
 - Massagem de pé e perna
 - Aplicação de verniz e secante
 - Acompanhamento da cliente
 - Acção prática
- Higienização
 - Limpeza, desinfeção e esterilização do material utilizado
 - Reorganização do espaço de trabalho
 - Execução prática em m.v.
- Problemas nos pés
 - Unhas do pé
 - Normais
 - Encravadas
 - Com fungos
 - Observação e tratamento
 - Acção prática
 - Verruga plantar
 - Observação prática
 - Distúrbios das glândulas sudoríparas
 - Hiperidrose
 - Bromidrose
 - Anidrose
 - Disidrose
 - Acção prática em tratamento estética
 - Execução prática em m.v.
- Manobras
 - Massagem em pedicura
 - Benefícios das manobras-indicações
 - Contra-indicações
 - Manobras
 - No pé
 - Nos dedos
 - Na perna
 - Efeito particular de cada manobra
 - Acção prática da massagem
 - Execução prática em m.v.

3626

Ergonomia, higiene e segurança

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar fatores que contribuem para a higiene e saúde no quotidiano e na atividade profissional da estética.
- Aplicar conceitos de ortomolecular nos cuidados estéticos.

Conteúdos

- Saúde e higiene no quotidiano
 - A higiene de vida numa ótica de estética e prevenção de saúde
 - Respiração, oxigenação
 - O sono (dormir)
 - Desintoxicação, estiramento
 - O banho
 - Higiene dos olhos (órgãos dos sentidos)
 - Higiene do nariz (aparelho respiratório)
 - Higiene da boca (aparelho digestivo)
 - As mãos e os pés
 - Higiene da pele (secreções)
 - Higiene dos cabelos
 - Tensão, descontração
 - Fadiga
 - Sinais de tensão
 - Descontração
 - Relaxação, oxigenação
 - Exercícios práticos - sugestões
- Higiene na profissão de esteticismo
 - Introdução
 - Os micróbios
 - Os vírus
 - As bactérias
 - Doenças contagiosas
 - Defesa do organismo
 - Higiene em cabina de esteticismo
 - As mãos
 - Os utensílios
 - Material
 - Segurança no trabalho
 - Profilaxia
 - Anti-sepsia
 - Assépsia
 - Esterilização
 - Higiene do ambiente e das roupas
- Ergonomia
 - Introdução aos métodos ergonómicos no trabalho do esteticismo
 - Estudo da instalação do cliente segundo as suas condições e o tratamento a executar
 - Estudo do posicionamento do profissional segundo as suas condições e o trabalho que executa
 - Estudo da adaptação do equipamento ao tratamento que se executa
- Ortomolecular em esteticismo
 - Terapia ortomolecular e radicais livres
 - Mineralogia e espectrometria
 - Os antioxidantes
 - Minerais tóxicos
 - Minerais essenciais
 - Oligoelementos essenciais e ou possivelmente essenciais
 - Os nutrientes
 - Os aminoácidos
 - Aplicação prática do sistema

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

3627

Técnicas de depilação

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar contra-indicações da depilação.
- Aplicar técnicas de depilação em zonas de rosto, corpo, pernas e braços.

Conteúdos

- Visão histórica do pelo
 - Visão histórica da penugem e do pelo no corpo humano
 - Épocas, países e técnicas utilizadas para a epilação do pelo
 - Visão atual e novas técnicas de epilação
- Organização física e higienização do espaço
 - Organização física do ambiente de trabalho
 - Planta modelo
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Seus efeitos, uso e cuidados
 - Manutenção do material
 - Avarias do material
 - Reparação das avarias
 - Higienização do material
 - Esterilização dos utensílios
 - Recepção da cliente
 - Instalação da cliente
 - Preenchimento de fichas
- Contra indicações da depilação
 - Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
 - Produto alergénico
 - Depilatórios químicos
 - Reacção pessoal, máculas/erupção por contacto
 - Fragilidade capilar

- Estado de saúde da pele
- Depilação de zonas do rosto
 - Buço
 - Preparação da pele
 - Técnicas de epilação
 - Procedimentos cosméticos
 - Práticas em mv
 - Face
 - Preparação da pele
 - Técnicas específicas
 - Procedimento cosmético
 - Preparação prévia da pele sensível
 - Actuação final
 - Práticas em mv
 - Sobrancelhas
 - Técnicas específicas
 - Indicações
 - Contra-indicações
 - Práticas em mv
 - Pescoço (nuca)
 - Preparação da pele
 - Técnicas específicas
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Preenchimento de fichas
- Depilação de zonas de corpo, pernas e braços
 - Coxa - Nádegas
 - Preparação da pele
 - Opção cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Virilha
 - Preparação da pele
 - Escolha da cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Perna e pé
 - Preparação da pele
 - Opção cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Axilas
 - Preparação da pele
 - Escolha da cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Braços
 - Preparação da pele
 - Opção cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmética
 - Práticas em mv
 - Preenchimento de fichas

3628

Técnicas de epilação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar contra-indicações da epilação.
- Aplicar técnicas de epilação em zonas de rosto, corpo, pernas e braços.
- Aplicar técnicas de epilação elétrica.
- Identificar e aplicar técnicas de descoloração e de coloração do rosto.

Conteúdos

- Visão histórica do pelo

- Visão histórica da penugem e do pelo no corpo humano
 - Épocas, países e técnicas utilizadas para a epilação do pelo
 - Visão atual e novas técnicas de epilação
- Organização física e higienização do espaço
 - Organização física do ambiente de trabalho
 - Planta modelo
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização de material
 - Seus efeitos, uso e cuidados
 - Manutenção do material
 - Avarias do material
 - Reparação das avarias
 - Higienização do material
 - Esterilização dos utensílios
 - Recepção da cliente
 - Instalação da cliente
 - Preenchimento de fichas
- Contra indicações da epilação
 - Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
 - Produto alergénico
 - Reacção pessoal, máculas/erupção por contacto
 - Fragilidade capilar
 - Estado de saúde da pele
- Epilação de zonas do rosto
 - Buço
 - Preparação da pele
 - Técnicas de epilação
 - Procedimentos cosméticos
 - Práticas em mv
 - Face
 - Preparação da pele
 - Técnicas específicas
 - Procedimento cosmético
 - Preparação prévia da pele sensível
 - Actuação final
 - Práticas em mv
 - Sobrancelhas
 - Técnicas específicas
 - Indicações e contra Indicações
 - Práticas em mv
 - Pescoço (nuca)
 - Preparação da pele
 - Técnicas específicas
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Preenchimento de fichas
- Epilação de zonas de corpo, pernas e braços
 - Coxa - Nádegas
 - Preparação da pele
 - Opção cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Virilha
 - Preparação da pele
 - Escolha da cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Perna e pé
 - Preparação da pele
 - Opção cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Axilas
 - Preparação da pele
 - Escolha da cera
 - Técnicas de epilação
 - Procedimento cosmético
 - Práticas em mv
 - Braços
 - Preparação da pele
 - Opção cera

- Técnicas de epilação
- Procedimento cosmética
- Práticas em mv
- o Preenchimento de fichas
- Epilação eléctrica
 - o Historial
 - Início da epilação eléctrica
 - Desenvolvimento de técnicas
 - Técnicas actuais
 - Preenchimento de fichas técnicas
 - o Princípios básicos práticos
 - Corrente galvânica (electrolise)
 - Contra-indicações
 - Corrente de alta frequência (termólise)
 - Acção no pelo
 - Acção prática
 - o Higienização na epilação
 - Zonas habituais a epilar
 - Zonas especiais
 - Desinfecção
 - Esterilização de material
 - Precauções de higiene
 - Precauções cosméticas
 - Contra-indicações
 - o Epilação por alta-frequência A.F.
 - Aparelhos acessórios
 - Descrição técnica
 - Utilização; objectivos
 - Epilação por sistema *blend* (af+cg)
 - Aparelhos e seus acessórios
 - Descrição técnica (utilização; objectivos)
 - Agulhas para epilação
 - Tipos-escolha
 - Inserção - efeito desejado - efeito indesejado
 - Acção prática
 - o Ergonomia na acção
 - Instalação da cliente
 - Posicionamento da profissional, relacionada com o trabalho da epilação a executar
 - Zonas do rosto
 - Zonas da perna
 - Virilhas
 - Zonas do braço
 - Axilas
 - Região posterior do corpo
 - Região anterior do corpo
 - Acção prática
 - o Execução de tratamentos
 - Práticas
 - o Frequência de tratamento
 - Práticas
- Técnicas de descoloração e coloração do rosto
 - o Indicações
 - o Idade
 - o Cor do pelo
 - o Outros
 - o Contra indicações
 - o Predisposição e máculas, alergias
 - o Sensibilidade cutânea
 - o Pelos das zonas a trabalhar
 - Sobrancelhas
 - Pernas
 - Buço
 - Face
 - Pescoço
 - Braços
 - Pernas e pé
 - Rosto
 - Abdómen
 - o Descoloração
 - Preparação do cosmético
 - Execução da descoloração
 - Procedimentos cosmético final
 - Práticas em mv
 - o Coloração (pintura)

- Preparação da pele a tratar (defesa)
- Preparação do cosmético actuante
- Aplicação do produto
- Remoção do produto

3629

Manutenção de equipamentos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as características do equipamento em cabina.
- Identificar as técnicas de armazenamento e movimento de material.

Conteúdos

- Equipamento em cabina de esteticismo
 - Identificação do equipamento para
 - Cabina de esteticismo
 - Instituto de beleza
 - Clínica de saúde e bem-estar
 - Talassoterapia
 - Balneoterapia
 - Vitrina
 - Caracterização de
 - Cosméticos
 - Aparelhos e seus acessórios
 - Utensílios
 - Material descartável
 - Roupas adequadas às várias funções
 - Materiais de higiene
 - Conhecimento das funções dos mesmos
- Espaço da cabina de esteticismo
 - Identificação dos espaços necessários ao trabalho de esteticismo
 - Local
 - Espaço
 - Arejamento
 - Luminosidade
 - Iluminação
 - Higiene
 - Ambiente
 - Qualidade
 - Duração
 - Instalação adequada do equipamento
 - Arquitectura do interior
 - Mobiliário próprio
 - Aparelhagem
 - Utensílios
 - Roupas e descartáveis
 - Cosméticos
 - Material de higiene
 - Vitrina
 - Práticas corrigidas
- Técnicas de armazenamento e movimento de material
 - Técnicas de armazenamento
 - Material em utilização
 - Material em stock
 - Material para renovação
 - Material rejeitável
 - Técnicas de higienização adequada
 - Mobiliário
 - Aparelhos e seus acessórios
 - Roupas
 - Utensílios
 - Vitrinas
 - Práticas expositivas

3630

Língua francesa - francês técnico

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a terminologia específica associada à atividade em francês técnico.
- Identificar a estrutura gramatical da língua francesa.
- Identificar e redigir, em francês, pequenos textos.

Conteúdos

- O corpo humano
- Os cosméticos
 - Leitura e interpretação de textos profissionais e do grande público, sobre cosméticos de
 - Tratamento
 - Embelezamento
 - Perfumes
 - Higiene
- Exercícios de tradução e retroversão de textos relacionados com atividade profissional
 - Produção de textos orais e escritos
- Análise crítica de imagens vivas e/ou representativas
- Análise da publicidade, produtos de beleza, comentários
- Acção verbal no relacionamento profissional-cliente
- Regras gramaticais que permitam a construção de pequenos textos em língua francesa

Este referencial já não
se encontra em vigor

3631

Elementos básicos de desenho - cosmetologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar e aplicar técnicas de desenho técnico.

Conteúdos

- Linear artístico - elementos básicos de desenho
 - A linha
 - Elaboração da linha
 - Descrição das formas
 - Contornos
 - Criação de texturas
 - Agrupamento das linhas
 - Criação de expressão
 - Dar vida ao desenho
 - Aplicação em desenhos de maquilhagem
 - Olhos
 - Sobrancelhas
 - Bocas
 - A mancha
 - A cor
 - A composição
 - Execução de desenhos
- Desenho da cabeça
 - Delineamento e acabamento das figuras
 - Desenho de cabeças
 - Avaliação do rasgo dos
 - Olhos
 - Sobrancelhas
 - Boca
 - Desenho dos tipos de contorno
 - Oval (ovado)
 - Comprido
 - Rectangular
 - Triangular
 - Hexagonal
 - Classificação pelos perfis
 - Tipos de pescoço e ombros
 - Relação entre traços, os rostos, a cabeça, o pescoço e os ombros
- Figura humana
 - *Canones*
 - Proporções
 - Avaliação das proporções em relacionamento com esteticismo
 - Execução de desenhos e esboços
- Esboços para maquilhagem
 - Selecção do formato
 - Selecção na ação de materiais a trabalhar e os papeis de desenho e sobreposição
 - Selecção do motivo e composição
 - Relação, desenho, maquilhagem
 - Execução de desenho
 - Preenchimento de fichas de maquilhagem

3632

Recepção e instalação do cliente

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Receber e instalar o cliente.

Conteúdos

- Organização física do ambiente de trabalho
 - Planta modelo
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização do material, seus efeitos, uso e cuidados
 - Manutenção do material
 - Avarias do material
 - Reparação de avarias
 - Higienização
 - Esterilização dos utensílios
- Recepção da cliente
 - Instalação da cliente
 - Preenchimento de fichas
 - Estética operacional
 - Práticas corrigidas

3633

Técnicas faciais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar e aplicar técnicas e manobras faciais.
- Executar diferentes tipos de tratamento de pele.

Conteúdos

- Técnicas de massagem facial
 - Indicações
 - Contra indicações
 - Manobras faciais
 - Definição
 - Feitos
 - Sequência
 - Sincronização
 - Recomendações
 - Tempos, casos
- Manobras
 - Afloramento
 - Suave, apoiado, mais apoiado
 - Turbilhão
 - Pressão
 - Fricções
 - Amassamentos
 - Longitudinal
 - Dorsal digital
 - Pinçamentos
 - *Jacquet*
 - *Watterwald*
 - Expressão
 - Percussões
 - Apontadas
 - Planas
 - Tamborilar
 - Vibrações
 - Plana
 - Apontada
 - Métodos de utilização segundo os
 - Músculos, s.n., circulação, linfa, idade, comportamento, estado da pele
 - Práticas corrigidas em mv
 - Sessões seguintes, podem utilizar-se raios I.V., aspirador de ventosa, massagem de AF indireta, vibrações, máscaras plásticas oclusivas
 - Novas tecnologias
 - Práticas corrigidas em mv
- Tratamento básico da pele

- Procedimento básico
- Preparação prévia do espaço de trabalho
- Recepção
- Higiene das mãos
- Avaliação da pele
- Preenchimento da ficha ou consulta, análise e conselho adequado
- Selecção do produto cosmético
- Desmaquilhagem
- Vaporização tépida
- Cuidados das sobrancelhas
 - Epilação
 - Coloração
- Tratamento básico da pele
 - Permanente das pestanas
 - Coloração das pestanas
 - Esfoliação superficial da epiderme ou desincrustação
 - Vaporização/pulverizações +03 e oe
 - Massagem facial com produto adequado
 - Aplicação da máscara
 - Retirar máscara
 - Pulverização fria
 - Aplicação do cosmético de base
 - Venda conselho
 - Marcação do próximo tratamento
 - Acompanhamento do cliente
 - Práticas corrigidas em mv
- Limpeza profunda da superfície cutânea
 - Desincrustação
 - Esfoliação
 - Indicação e contra-indicações
 - Desenvolvimento comum às duas acções
 - Preparação prévia do espaço
 - Recepção
 - Higiene das mãos
 - Instalação da cliente
 - Avaliação do estado da pele, ficha análise
 - Conselho
 - Selecção do produto cosmético
 - Desmaquilhagem
 - Desincrustação
 - Desincrustação galvânica
 - Equilíbrio da epiderme
 - Esfoliação
 - Aplicação do cosmético esfoliante
 - Tempo de ação e controlo, eliminação por fricção ou escovagem
 - Obediência às indicações laboratoriais do produto
 - Equilíbrio da pele
 - Práticas corrigidas em modelo vivo (mv)
- Hidratação da pele
 - Factores de desidratação
 - Recomendações para equilibrar o nível hídrico da pele
 - Procedimento básico
- Tratamento intensivo (choque)
 - Procedimento
 - Desmaquilhagem
 - Pulverização tépida com loções adequadas
 - Manobras de massagem adequadas com cosmética de renovação celular
 - Máscaras adequadas diferenciadas
 - Pulverização fria com produtos adequados
 - Aplicação do creme de base
 - Práticas corrigidas em mv
- Tratamento em pele desvitalizada
 - Características da pele
 - Conselhos
 - Procedimento
 - Desmaquilhagem
 - Pulverização tépida
 - Esfoliação
 - Pulverização tépida
 - Aplicação de cosmético, produto revitalizante em manobras adequadas
 - Máscara adequada
 - Retirar máscara
 - Pulverização fria com duche carbogásoso
 - Aplicação de creme de base

- Novas tecnologias
- Práticas corrigidas em mv
- Tratamento de rugas
 - Causas-esclarecimentos
 - O papel da esteticista
 - Procedimento
 - Desmaquilhagem
 - Pulverização tépida
 - Pulverização ozonizada
 - Ventosa sobre as rugas
 - Iontoforese de produtos adequados
 - Massagem de jacquet
 - Eflúvios com af
 - Colocação de máscara de produto activo
 - Pulverização fria
 - Aplicação de creme de base
 - Outras sessões
 - Alternar as máscaras
 - Práticas corrigidas em mv
- Limpeza de pele com acne juvenil
 - Recomendações
 - Chamada de atenção, colaboração médica
 - Extração de comedones
 - Precauções adequadas
 - Desenvolvimento da ação
 - Desmaquilhagem
 - Pulverização tépida enriquecida com cosmético adequado
 - Vapor ozonizado
 - Opção ventosas
 - Extração suave dos comedones
 - Aplicação de compressas calmantes
 - Opção eflúvios de alta frequência
 - Máscara adequada
 - Pulverização fria adequada
 - Práticas corrigidas em mv
- Tratamento de duplo queixo
 - Casos de obesidade
 - Casos de relaxamento dos tecidos
 - Sessões de remodelagem por correntes elétricas com o devido produto cosmético
 - Ginástica facial adequada
 - Colaboração com o cirurgião plástico (trabalho pluridisciplinar)
- Bronzeamento da pele
 - Bronzeamento natural
 - Bronzeamento com uv radiações uva
 - Apreciação da sensibilidade individual da pele
 - Actuação moderada segundo a sensibilidade da pele de cada um
 - Colaboração com dermatologista
 - Efeitos dos raios UV
 - Preparação da pele do rosto à exposição do sol
 - Cosméticos anti-solares (aplicação)
 - Trabalho prático
 - Precauções nas sessões de bronzeamento
 - Produtos fotossensibilizantes
 - Técnicas que se empregam
 - Aparelhos
 - Técnicas
 - Observações
 - Efeitos nocivos
 - Práticas corrigidas

3634

Técnicas de maquilhagem

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar e aplicar técnicas de maquilhagem.
- Identificar diferentes tipos de maquilhagem.

Conteúdos

- Introdução à maquilhagem

- Historial
- Definição de
 - Maquilhagem
 - Esteticista-visagista
 - Maquilhador
- Equipamento
 - Mobiliário próprio
 - Utensílios e acessórios
 - Cosmética de maquilhagem
 - Instalação da cabina
 - Conhecimentos práticos
- Glossário (dicionário técnico)
- O que é maquilhar
- Relação da cliente
 - Instalação da cliente
 - Exame da cliente
 - Trabalho de grupo e individual
- Identificação do rosto do cliente
 - Abordagem sobre os *canones* da cabeça humana
 - Estudo do rosto
 - Formato do rosto
 - Elementos internos do rosto (estudo detalhado)
 - Morfopsicologia
 - Das formas do rosto
 - De cada elemento
 - Trabalho de grupo
 - Biotipologia
 - Dados de prosoptologia relativa à mímica do rosto
 - As 9 personalidades básicas
 - Execução e preenchimento de esboços
- Correções
 - Correções segundo a aplicação da base de cor
 - Informação, debate
 - Execução prática em modelo vivo (m.v.)
 - Correções do
 - Pescoço
 - Fronte
 - Mento
 - Execução prática em m.v.
 - Maquilhagem das sobrancelhas
 - Execução prática em mv
 - Maquilhagem dos olhos
 - Execução prática em mv
- Correções
 - Maquilhagem do nariz
 - Execução prática em mv
 - Maquilhagem dos lábios
 - Execução prática em mv
- Maquilhagem de base sem correções
 - Ética em maquilhagem
 - Cores tradicionais
 - Combinação de cores
 - Harmonia de cores
 - Dourada (quente)
 - Azulada (fria)
 - Harmonização do rosto
 - Pelo delinear das linhas
 - Pelos contornos
 - Pelos olhos
 - Pela boca (lábios)
 - Pelos efeitos da cor (cosméticos de maquilhagem) das sombras, das luminosidades
 - Execução prática em modelo vivo (m.v.)
 - Escolha das linhas, dos espaços, segundo o formato do rosto
 - Linha das sobrancelhas
 - Linha dos olhos
 - Linha dos lábios
 - Coloração em espaço definido
 - Execução prática em mv
 - Casos, idade, ocasião
 - Debate
 - Execução da maquilhagem de base em mv
 - Execução de esboços e fichas
 - Pestanas
 - Colocação de pestanas postiças em mv

- Pintura de pestanas em mv
- o Conceção, realização, preenchimento de esboços e fichas
- Camuflagem
 - o Informação das técnicas
 - o Filosofia e objetivos de camuflagem
 - o Introdução à execução de trabalhos de camuflagem
 - o Execução das técnicas mais simples
 - o Micropigmentação
 - Bases técnico práticas
 - Práticas corrigidas em modelo vivo (m.v.)
- Tipos de maquilhagem
 - o Maquilhagem segundo a tendência da moda
 - Época Outono-Inverno
 - Época Primavera-Verão
 - Execução prática em mv
 - o Maquilhagem segundo a idade
 - Jovem -15 a 18 anos
 - Mulher -20 a 30 anos
 - 30 a 45 anos
 - 45 a 65 anos
 - Execução prática em mv
 - o Maquilhagem segundo uso de óculos
 - Casos de hipermetropia
 - Casos de miopia
 - Casos de estigmatismo
 - Execução prática em mv
 - o Maquilhagem de circunstância
 - Noite
 - Casamento
 - Execução prática em mv
 - o Informação sobre maquilhagem de
 - Teatro
 - Cinema
 - Manequim
 - Carnaval
 - o Sobrancelhas
 - Pintar com tinta em mv

Este referencial já não
se encontra em vigor

3635

Fisioestética - massagem

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a evolução histórica da massagem.
- Identificar técnicas de massagem.

Conteúdos

- Evolução histórica da massagem
 - História da massagem
 - Evolução
- Técnicas de massagem
 - Técnicas de massagem
 - Valor fisiológico da massagem em geral
 - Efeito directo
 - Efeito indirecto
 - Valor fisiológico das várias manobras explicitadas
 - Afloramento
 - Pressão (apisoamento, amassamento)
 - Fricção
 - Percussão
 - Agitação
 - Vibração
 - Drenagem
 - Zonas de massagem
 - Noções anatómicas e topografia muscular referenciado às zonas a massajar
 - Indicações e contra indicações
 - Efeitos mecânicos
 - Efeitos reflexogéneos
 - Efeitos a nível da pele, músculo, vísceras, SN, sistema veno-linfático
 - Actuação regeneradora do peristaltismo digestivo – fator de higiene respiratória
 - Vibromassagem
 - Hidromassagem
 - Técnicas particulares de massagem

Este referencial já não
se encontra em vigor

3636

Fisioestética - electrologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Utilizar tecnologias nos tratamentos estéticos.

Conteúdos

- Electrologia
 - Introdução ao estudo da electricidade
 - Noção de energia, matéria, átomo (sua constituição), noção de electrão
 - Transformação da energia, forma de energia
 - Noção de carga eléctrica
 - Electrostática
 - Lei de Coulomb
 - Corrente eléctrica, definição
 - Produção e características físicas dos diversos tipos
 - Noções de diferença de potencial
 - Resistências e intensidade
 - Lei de Ohm e Lei de Joule
 - Campo eléctrico e campo magnético da corrente alterna sinusoidal à corrente contínua
 - Funcionamento do condensador e sua importância na produção de corrente contínua
 - Díodo e tríodo
 - Corrente contínua e interrompida
 - Efeitos fisiológicos da aplicação da corrente galvânica e suas aplicações em esteticismo
 - Aplicação electroquímica
 - Ionoforese (intoforese)
 - Características dos impulsos
 - Correntes alternas
 - Correntes de alta, média e baixa frequência
 - Correntes interferenciais
 - Efeitos no organismo dos diferentes tipos de corrente
 - Indicações e contra-indicações
 - Ultra-sonodermia
 - Definição ultra-sons
 - Classificação
 - Produção
 - Propriedades físicas do ultra-som
 - Propagação
 - Direcção
 - Absorção
 - Efeitos biológicos do ultra-som
 - Acção forética, fibroblástica, simpaticolítica, metabólica, térmica
 - Diatermia
 - Laser
 - Luz pulsada
- Sonodermia
 - Utilização de aparelhagem electro-estética
 - Manutenção e prevenção de acidentes
- Radiação luminosa
 - Noções de radiação luz solar
 - Factores de classificação
 - Práticas corrigidas
 - Aparelhos mais utilizados em tratamentos faciais, utilização prática
 - Vaporizadores

3637

Fisioestética - hidroterapia

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Utilizar a hidroterapia nos tratamentos estéticos.

Conteúdos

- Hidroterapia - ação física
 - Actividade física coadjuvante do bem-estar e estética
 - Iniciação respiratória
 - Respiração completa (como respirar para adelgaçar)
 - Respiração rítmica, respiração retida
 - Exercícios respiratórios
 - A marcha e a respiração
 - Atitude relaxante
 - Exercícios para a agilidade
 - Exercícios de distensão
 - Exercício
 - Miométrico (isométrico, isotónico)
 - Activo (rosto, pescoço, ombros, peito, dorso, ventre, cintura, nádegas, ancas, coxas, pernas, pés)
 - Desporto
 - Desportos indicados segundo as necessidades estéticas
- Hidroterapia - evolução
 - História
 - Antecedentes e história actual
 - Técnicas de hidroterapia (Hidro-estética)
 - Lavados
 - Compressas, envolvimentos
 - Frios e quentes (simples e compostos)
 - Aplicações especiais aromáticas
 - Jorro-jorro em pressão (jacto)
 - Afusão
 - Banhos
 - Indicações – efeitos – contra-indicações
- Pressoterapia
 - A bota ideal
 - Intensidade de pressão indicada
 - Uso da pressoterapia em estética
 - Instalação progressiva da pressão (ciclo de instalação e de supressão da pressão)
 - Tratamentos paralelos ou coadjuvantes

3638

Cosmética aplicada ao esteticismo

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as matérias-primas utilizadas na fabricação de produtos cosméticos.
- Reconhecer as preparações cosméticas.
- Identificar e aplicar produtos cosméticos e reconhecer os seus riscos.

Conteúdos

- Matérias-primas
 - Regras fundamentais para a sua escolha
 - Excipientes
 - Excipientes hidrófobos ou gordos
 - Excipientes aquo/oleosos
 - Excipientes hidrófilos, hidrodispersíveis ou mucilaginosos
 - Substâncias activas
 - Água desionizada e água destilada
 - Adjuvantes
 - Antioxidantes
 - Conservantes e métodos de conservação
 - Corantes
 - Perfumes
- Preparações cosméticas
 - Objectivos e finalidades
 - Classificação
 - Segundo a sua função
 - Segundo a sua acção

- Leites de limpeza – constituição; acções
- Loções faciais ou tónicas – constituição, acções
- Cremes
- Introdução à cosmética
 - A pele, sua importância fundamental
 - Estrutura
 - Grau de acidez p.h.
 - Conteúdo aquoso. Funções
 - Evolução natural da pele – envelhecimento cutâneo
 - Permeabilidade seletiva e penetração cutânea
 - Classificação cosmética dos vários tipos de pele
- Emulsões
 - Definição
 - Tipos
 - Estabilidade
 - Agentes emulsivos
 - Preparação
 - Alterações
- Cosméticos solares
 - As radiações solares e seus efeitos sobre a pele
 - Componentes de um cosmético anti-solar
 - Filtro solar - fator de proteção solar
 - Excipientes
 - Adjuvantes
 - Tipos de preparações comercializadas
 - Conselhos a dar para a utilização destes cosméticos
 - Bronzeadores sem sol
 - Activadores do bronzeamento
 - Utilização em cabina de lâmpadas UV
 - Produtos para aplicar após a exposição solar
- Desodorizantes e anti-transpirantes
 - Glândulas sudoríparas
 - Estrutura
 - Distúrbios funcionais
 - Anti-transpirantes
 - Composição
 - Modo de acção
 - Desodorizantes
 - Composição
 - Modo de acção
 - Formas de apresentação
 - Acidentes que podem ocorrer devido à utilização indiscriminada destas formulações
- Cosméticos para as mãos e unhas
 - Cosméticos para as unhas
 - Removedores da cutícula
 - Branqueadores
 - Removedores de manchas
 - Polidores
 - Bases
 - Endurecedores
 - Removedores de vernizes
 - Vernizes – Composição
 - Unhas postiças
 - Colas
 - Cosmética capilar
 - Acidentes que podem ocorrer com a utilização de determinados cosméticos
 - Produtos suscetíveis de provocarem alergias

3639

Anatomia/fisiologia do sistema venolinfático

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Executar tratamentos específicos de drenagem venolinfática e drenagem linfática manual, em segurança.

Conteúdos

- Anatmofisiologia vascular
 - Estrutura do S.L.
 - Os vasos linfáticos iniciais (capilares L.)
 - Os precoletores pós capilares

- Os coletores linfáticos
- As válvulas linfáticas
- Os gânglios linfáticos
- Fisiologia dos líquidos biológicos
 - Conceitos (síntese)
 - Organização das células
 - Os líquidos biológicos
 - Líquido intracelular
 - Líquido extra celular
 - O meio interno
 - Apresentação física
 - Nutrição das células
 - Vias de transporte
 - Difusão
 - A membrana celular
 - Os fornecedores dos nutrientes
 - A eliminação dos resíduos
 - Dióxido de carbono
 - Água
 - Ureia
 - Eletrolíticos
 - Compostos sulfurados
 - Cálcio e magnésio
 - Homeostase
 - Mecanismos de controlo e regulação do meio interno
 - Membranas
 - Receptores
 - Conexões nervosas
 - Hormonas
 - Percepção sensorial
 - Regulação através dos capilares linfáticos
 - Sistemas de controlo múltiplos
- O sistema linfático
 - Os componentes do sistema
 - A linfa
 - A carga linfática obrigatória
 - Os linfócitos
 - Os macrófagos
 - As vias linfáticas
 - Os capilares linfáticos
 - Pré-coletores
 - Coletores, canal torácico
 - O transporte da linfa
 - Os gânglios linfáticos
 - A anatomia dos gânglios linfáticos
 - A função dos gânglios linfáticos
 - Timo
 - Baço
 - Formações linfóides
 - Os nódulos linfáticos (foliculos)
 - As amígdalas
- Fisiopatologia
 - Análise
 - Edema devido ao aumento do líquido pH-PO-PV
 - Edema por falta de drenagem
 - Conclusões
- Os efeitos da drenagem linfática
 - A natureza das manobras (específicas)
 - O objetivo das manobras
 - A influência direta da drenagem linfática
 - Velocidade e volume da linfa
 - Filtração e reabsorção
 - Processamento da linfa dentro dos gânglios linfáticos
 - Musculatura lisa
 - Musculatura esquelética
 - Motricidade do intestino
 - Sistema nervoso vegetativo
 - Imunoreações
 - A influência indireta da drenagem linfática
 - Nutrição das células
 - Oxigenação dos tecidos
 - Desintoxicação do tecido intersticial
 - Absorção de nutrientes pelo tracto digestivo
 - Distribuição de hormonas

- Excreção de líquidos
- A importância da pressão adequada
- Indicações da drenagem linfática
 - Acne
 - Patogénese
 - Tratamentos estéticos usuais
 - Os efeitos da drenagem linfática sobre a acne
 - Sequência de trabalho no tratamento da acne
 - Couperose
 - Quadro clínico
 - Tratamento pela esteticista
 - Dermatite peri-oral
 - Quadro clínico
 - Tratamento pela esteticista
 - Rosácea
 - Quadro clínico
 - Exemplo de tratamento por drenagem linfática
 - Tratamento de celulite (fibroadenoma gelóide)
 - Nomenclatura
 - Patogénese
 - Tratamento pela drenagem linfática
 - Tratamento da celulite flácida
 - Tratamento da celulite firme
 - Tratamento de pré e pós-cirurgia plástica
 - Os processos fisiológicos desencadeados pela cirurgia
 - A necessidade do tratamento estético pré-cirúrgico
 - O papel da drenagem linfática manual no tratamento pré-cirúrgico
 - Resposta por neoformação vascular
 - Sequência de trabalho proposta para a fase preparatória da cirurgia estética
 - O papel da drenagem linfática no tratamento pós-cirúrgico
 - Tratamento de cicatrizes
 - Causas que concorrem para a formação de cicatrizes
 - Cicatrizes que apresentam reações favoráveis à drenagem linfática manual
 - Tratamento de rejuvenescimento
 - Relaxamento de clientes tensos
- Contra-indicações da drenagem linfática
 - Contra indicações
 - Contra indicações parciais
 - Contra indicações absolutas

3640

Dietética

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Enunciar as noções e princípios gerais de dietética.

Conteúdos

- Noções e princípios gerais de dietética
 - Definições
 - Morfologia do aparelho digestivo
 - Fisiologia do aparelho digestivo
 - Noções elementares de dietética
 - Princípios gerais de dietética
 - Estudo dos alimentos base
 - A roda dos alimentos
 - Os grupos dos alimentos
 - Vitaminas
 - Sais minerais
 - Água
 - Noções de equilíbrio e utilização dos nutrientes
 - Tabela das necessidades em calorias e proteínas
 - Como calcular o número de calorias de uma dieta
 - Composição média dos principais alimentos por 100 grs.
 - Grupos
 - Associações alimentares aconselhadas e desaconselhadas
- Conservação e preparação de alimentos
 - Introdução
 - Conservação
 - Enlatados
 - Liofilização
 - Congelação
 - Frio
 - Preparação
 - A vapor
 - A frio
 - A calor
- Regimes alimentares
 - Estudo sumário de elaboração de regimes
 - Idade e alimentação
 - As pessoas e as actividades
 - Regime de manutenção da silhueta ou recuperação de silhueta
 - Conselhos
 - Fichas

3641

Técnicas de massagem - manobras, execução e efeitos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Enunciar os conceitos de massagens de estética facial e corporal.
- Enumerar as manobras de base, sua execução e efeitos.

Conteúdos

- Conceito de massagem
 - Origem
 - Classificação - geral, parcial, local
 - Acção mecânica das manobras de massagem
 - Na pele
 - Na circulação
 - Na musculatura
 - Nos terminais nervosos
 - Na massagem geral
 - Conceitos de estética facial - massagem facial
 - Reflexões que a precedem
 - Conhecimentos anatmo-fisiológicos
 - Agilidade
 - Pressão que se exerce
 - Pressão do movimento, direção da manobra, efeitos fisiológicos de cada manobra e do conjunto de manobras
 - Importância das mãos
 - Conceitos de estética corporal - massagem corporal
 - Conhecimentos anatomo-fisiológicos
 - Contra-indicações, indicações
 - Agilidade corporal e manual
 - Pressão das manobras
 - Importância das mãos
- Manobras de base
 - Imposição das mãos
 - Efeitos
 - Afloramento
 - Menos apoiado
 - Mais apoiado
 - Efeitos
 - Fricções
 - Efeitos
 - Pinçamento, belisco, *Jacquet*
 - Efeitos
 - Pressões digitais
 - Efeitos
 - Remoções
 - Efeitos
 - Batimento
 - Efeitos
 - Amassamento
 - Malaxação
 - Efeitos
 - Pressões
 - Efeitos
 - Percussões
 - Efeitos
 - Vibrações
 - Efeitos
 - Execução em modelo vivo (m.v.)

3642

Massagem corporal - identificação, objetivos e efeitos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer/classificar as diferentes manobras tendo em conta o objetivo do tratamento e o público-alvo por aplicação.

Conteúdos

- Massagem - drenante
 - Drenagem linfática manual ou venolinfática, DLM-DVL
 - Introdução
 - Interligação técnico-prática
 - Sistema linfático
 - Anatomia do S.L.
 - Tratamentos estéticos práticos
 - Enumeração e aprendizagem das manobras de base e das específicas
 - Indicações
 - Contra indicações
 - Sequência e execução da DLM em
 - Execução em modelo vivo (m.v.)
- Massagem – sedante ou relaxante
 - Manobras sensitiva-gestáltica
 - Sequência massagem
 - Californiana
 - Execução em m.v.
- Massagem – anti-celulítica
 - Aprendizagem das
 - Manobras dirigidas à celulite dura
 - Manobras dirigidas à celulite edematosa
 - Manobras dirigidas à celulite flácida
 - Manobras dirigidas à celulite mista
 - Manobras dirigidas à obesidade

Este referencial já não
se encontra em vigor

3643

Electrologia aplicada aos cuidados corporais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar os aparelhos e utensílios utilizados nos tratamentos de estética.

Conteúdos

- Equipamento necessário
 - Equipamento necessário ao profissional
 - Equipamento necessário ao paciente
 - Instalação
 - Organização física do ambiente de tratamento
 - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
 - Caracterização do material, seus efeitos e cuidados
 - Manutenção do material
 - Avarias do material
 - Reparação de avarias
 - Higienização
 - Esterilização dos utensílios
 - Recepção da cliente
 - Instalação da cliente
 - Preenchimento de fichas
 - Estética operacional
 - Ergonomia profissional
 - Posição corporal
 - Práticas corrigidas
- Electrologia
 - Aplicação prática das correntes elétricas e utilização dos aparelhos
 - Aplicação prática da corrente elétrica em efeito directo
 - Aplicação prática da corrente contínua ou galvânica
 - Fichas técnicas
 - Aplicação prática de correntes variáveis
 - Aplicação prática dos aparelhos de alta-frequência AF
 - Ultra sons
 - Aplicação prática de correntes elétricas com efeito indirecto
 - Ozono seco
 - Energia calórica
 - Energia mecânica
 - Radiações eletromagnéticas – fototerapia
 - Luz visível
 - Em lupa com luz incorporada
 - Em rampas de iv
 - Fichas técnicas
 - Práticas corrigidas em mv
 - Soft laserterapia
 - Diferentes tipos de laser
 - Efeitos
 - Indicações – contra-indicações
 - Fichas
 - Execução prática
 - Em bandas de termoterapia
 - Em destruição celular com uvc formação o3
 - Em rampas de uva bronzeador
 - Em uvc luz de wood
 - Em UVC formação de O3
 - Tratamentos corporais

3644

Tratamentos corporais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Enunciar o conceito de estética e a sua importância para a prestação de cuidados.
- de cuidados.
- Aplicar tratamentos corporais.

Conteúdos

- Estética corporal
 - Estéticacorporal em cada época

- Exigência
- Bem-estar
- Luta pela vida
- Programa segundo o paciente
- o A saúde e a estética corporal, constituição corporal individual. Influência da saúde na beleza. O corpo e os músculos
- o Apogeu do corpo feminino
 - Evolução
 - Influência do desporto
 - Mulher de hoje
 - Corpo e espírito
- o Definição do temperamento. Aspeto físico e personalidade. Psicomorfolgia
- o Manutenção ou reencontro do peso
 - Pessoa magra
 - Músculos e a musculação
 - Peso a mais
 - Como emagrecer
- Tratamentos corporais (acções complementares de massagem)
 - o *Peeling* de corpo
 - Mecânico
 - Enzimático
 - Químico
 - o Envolvimentos quentes
 - Algas
 - Vegetais moídos
 - Cereais
 - Farelos
 - Parafinas
 - Parafusos
 - Cremes redutores
 - Lamas marinhas
 - Lamas vulcânicas
 - Práticas corrigidas em mv
 - o Máscaras
 - Biológicas
 - Biológicas depuradoras
 - Térmicas
 - Práticas corrigidas em mv
 - o Envolvimentos hipocalóricos
 - Vendas frias
 - Acessórios
 - Cosméticos
 - Efeitos
 - Contra indicações
- Tratamentos corporais (acções complementares de massagem)
 - o Hidroterapia
 - Técnicas de sudação
 - Mantas eléctricas
 - Sauna
 - Banhos de vapor
 - Vapor de ozono
 - Hidromassagem com O3
 - Banhos
 - Duches
 - Acessórios
 - Duches
 - Acessórios
 - o Talassoterapia
 - Propriedades químicas e físicas da água do mar e do clima marítimo
 - Aerossóis marinhos
 - A ionização
 - o Informação sobre os tratamentos em talassoterapia
 - Hidroterapia
 - Hidroterapia colectiva
 - Tratamentos secos
 - Duração dos tratamentos
 - Aeroterapia
 - Dietética
 - Observações
- Tratamentos corporais
 - o Tratamento da celulite
 - o Tratamento da obesidade
 - o Tratamento de estrias
 - o Tratamento de seios
 - Ptose

- Manutenção
- Atrofia
- Hipertrofia
- o Tratamentos de hidratação
- o Tratamentos de pele desvitalizada
- o Tratamentos de esfoliação
- o Tratamentos de preparação da pele aos rs
- o Tratamentos de bronzamento
- o Avaliação da situação
- o Conceção do tratamento adequado
- o Ficha técnica
- o Instalação
- o Acção demonstrativa em mv
- o Práticas corrigidas em mv

3645

Tratamento de estética masculina

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar diversos tratamentos estéticos do rosto e do cabelo.
- Aplicar diversos tratamentos estéticos corporais.

Conteúdos

- Abordagem pratica da cosmetologia e fisiologia
 - o Envelhecimento
 - Manifestações
 - Características
 - Gerontologia
- Venda conselho ao homem
 - o Personalidade masculina
 - o Poder de compra
 - o Psicomorfolgia
 - o Linguagem de venda
 - o Técnicas de venda
 - Argumentos
 - Objectividade
 - o Preenchimento de fichas
 - o Acção corrigida
- Organização da cabina
 - o Organização da cabina e ambiente ao receber clientela masculina, segundo
 - Se dispõe de uma ou mais cabinas
 - Se dispõe duma grande empresa
- Recepção e instalação do cliente
 - o Ordem e higiene
 - o Material adequado
 - o Comportamento em trabalho
 - o Comportamento com o cliente
- Prestações mais solicitadas
 - o Técnicas manuais
 - Quiromassagem
 - Drenagem venolinfática (dlm) (dvl)
 - Massagem californiana
 - Digitopressão
 - Reflexologia plantar zonal
 - o Técnicas complementares
 - Sauna
 - Hamman
 - Banhos
 - Envolvimentos
 - Bronzamento
 - Tratamento do cabelo
 - Pressoterapia pneumática intermitente
 - Embelezamento e tratamento de unhas e pés
 - o Preenchimento de fichas específicas para os tratamentos masculinos
 - Acção prática
- Cirurgia estética no homem
 - o Modificação das formas
 - Orelhas
 - Otoplastia

- Rinoplastia-nariz
- Blefaroplastia-pálpebra
- Mentoplastia
- *Lifting*
- Abdominoplastia
- Infiltrações
- Demoabrazão
- Transplante de cabelos
- Acção prática
- Formas comportamentais perante públicos específicos
 - Explicação adequada
 - Travesti
 - Homossexual
 - Transexual
 - Cirurgia
 - O papel da esteticista
 - Aplicação cosmética
 - Epilação definitiva
 - Maquilhagem
 - Acção prática
- Cosmética para homem
 - Loções
 - Emulsões
 - Perfumes
 - Para a barba
 - Capilar
 - De proteção cutânea
 - De efeito ativo, biológicos
 - Linguagem e notas dos perfumes para homem
 - Indicações – contra indicações
- Tratamentos estéticos do rosto do homem
 - Tratamento de rosto
 - Descontração da nuca por quiromassagem ou digitopressão (*Shiatsu*)
 - Se a pele do cliente é normal
 - Se a pele do cliente é seca
 - Se a pele do cliente é gordurosa e espessa
 - Se a pele do cliente apresenta sinais de envelhecimento (rugos máculas, distendimento, outros)
 - Se o cliente tem a pele baça terrosa, perturbada
 - Se o cliente tem acne
 - Ambiente
 - Silencioso
 - Musical
 - Práticas corrigidas em mv
- Tratamentos do cabelo do homem
 - Avaliação do couro cabeludo
 - Exame de maleabilidade
 - Exame da cor do couro cabeludo
 - Exame do estado, gorduroso ou seco
 - Avaliação do Cabelo
 - Lubrificação
 - Aspecto
 - Comportamento da esteticista, face à situação do cabelo
 - Tratamentos do cabelo e couro cabeludo
 - Manutenção dos cabelos sadios
 - Caspa seca, ou gordurosa
 - Couro cabeludo gorduroso ou seco
 - Cabelos baços
 - Indicações
 - Contra indicações
 - Orientações específicas
 - Tratamentos que se executam segundo a indicação do dermatologista
 - Calvície masculina
 - Alopécias agudas
 - Alopécias difusas crónicas
 - Soluções que se apresentam
 - Tratamento por digitopressão e higiene no quotidiano
 - Aroma estético
 - Cirurgia estética e colaboração da esteticista
 - Práticas corrigidas em mv
- Tratamentos estéticos corporais (destinados aos homens)
 - Introdução
 - Estudo das várias técnicas e origens das mesmas
 - Higiene e ergonomia
 - Técnicas práticas de massagens

- Quiromassagem
 - Práticas - nuca, dorso, região lombar, região abdominal, pernas, pés, braços, couro cabeludo
 - Orientações específicas
 - Indicações e contra-indicações
- Drenagem linfática manual Leduc
 - Práticas - nuca, dorso, ombros, região lombar, sacral, cintura, membros inferiores
 - Finalidades - repousar, desintoxicar os músculos, anti-tensão psíquica, recuperação psicossomática, anti-edema
 - Indicações e contra-indicações
 - Orientações específicas
- Massagem californiana
 - Práticas - atuação produto cosmética, luta contra os efeitos de poluição e das matérias sintéticas do vestuário
 - Indicações e contra-indicações
 - Orientações específicas
 - Execução em pré e pós sudação
- Shiatsu (dígitos pressão)
- Reflexologia podal (massagem energética)
- Tratamento de pés e mãos
- Tratamentos complementares
 - Sauna – (seguida de massagens) para eliminação de toxinas
 - Indicações e contra indicações
 - Hamman – sudação árabe (sudação impregnada de vapor de essências)
 - Indicações e contra indicações
 - Banhos
 - Efeito de balneostética
 - Resultados das impregnações de substâncias em solução
 - Indicações e contra indicações
 - Envolvimentos – não às parafinas, sim às algas, lamas marinhas e termais, argilas, pó de plantas, farelos, etc.
 - Técnicas de atuação
 - Consciencialização no aconselhamento
 - Indicações e contra indicações
- Epilação definitiva
- Bronzeamento
 - Introdução
 - Historial
 - Indicações
 - Contra indicações
 - Visita de Trabalho
 - Fichas específicas
 - Preenchimento das fichas
 - Instalação do cliente
 - Precauções
 - Acção de bronzear
 - Reacções
 - Medicamentos e agentes químicos responsáveis
 - Reacção fototóxica
 - Reacção fotoalérgica
 - Indicações
 - Contra-indicações

3646

Tratamento de estética em geriatria

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Instalar adequadamente o cliente idoso.
- Diagnosticar o comportamento físico e psíquico do idoso.
- Aplicar tratamentos de rosto e corpo ao idoso.

Conteúdos

- Recepção e instalação do cliente idoso
 - Recepção ao cliente
 - Necessidades do cliente, estado geral da sua saúde e da sua pele
 - Encaminhamento e ajuda o/a cliente
 - Instalação
 - Instalação adequada do cliente segundo o seu estado, e o tratamento a que se destina
 - Ambiente
 - Manutenção do ambiente adequado, agradável e maternal
- Comportamento psíquico e físico
 - Comportamento psíquico e físico do idoso
 - Saúde psíquica

- Saúde física
- Factores materiais (dinheiro)
- Vida quotidiana
- Relações sociais
- Auto-exame
 - Preenchimento de fichas
 - Dados pessoais
 - Nutrição
 - Medicamentos
 - Aparelhos
 - Digestivo
 - Génito urinário
 - Circulatório
 - Locomotor
 - Respiratório
 - Sentidos
 - Hábitos
 - Frequência (banhos, desporto, ginástica, marcha, andar)
- Tratamentos de rosto
 - Execução do tratamento adequado às circunstâncias e objetivos
 - Acção motivante
 - Acção regeneradora
 - Acção preventiva
 - Acção relaxante
 - Acção embelezadora (maquilhagem tradicional e/ou camuflante)
 - Conselhos adequados às circunstâncias
 - Comportamento do/a profissional
 - Massagens
 - Quiromassagem
 - Sedantes ou relaxantes
 - Californiana
 - Drenantes (dlm)
 - Digito pressão
 - Revitalizantes e de expressão (*Jacquet*)
 - Aplicação cautelosa de correntes elétricas adequadas ao tratamento e paciente
 - Aplicação cosmética segundo as circunstâncias e necessidades
 - Práticas corrigidas em *mv*
 - Conselhos
- Tratamentos de corpo
 - Execução do tratamento adequado às circunstâncias e objetivos
 - Acção purificadora
 - Acção relaxante
 - Acção activante
 - Acção adelgaçante e tonificante
 - *Peeling* estético de corpo
 - Banhos-mornos, quentes e baixa temperatura
 - Envolvimentos vários
 - Exercícios físicos adequados
 - Aplicação cautelosa de correntes elétricas segundo os objetivos e as circunstâncias
 - Massagens
 - Quiromassagem
 - Massagem californiana
 - Digito pressão
 - Drenagem venolinfática (dvl) (dlm)
 - Conselhos individuais conscienciosos
 - Práticas corrigidas em *mv*
- Tratamentos de pernas
 - Execução do tratamento adequado às circunstâncias e objetivos
 - Acção relaxante
 - Acção activante
 - Acção anticelulítica
 - Acção tonificante
 - Exercícios físicos adequados
 - Envolvimentos vários
 - Aplicação cautelosa de correntes elétricas segundo os objetivos mas sobretudo as circunstâncias
 - Aplicação cosmética segundo as necessidades
 - Massagens
 - Quiromassagem
 - Massagem californiana
 - Digito pressão
 - Drenagem venolinfática (dvl) (dlm)
 - Massagem zonal (reflexologia podal)
 - Pressoterapia pneumática
 - Práticas corrigidas em *mv*

- Conselhos
- Tratamentos de pés
 - Execução do tratamento adequado às circunstâncias, estado do/a paciente e os objetivos (sempre intencionalmente relaxantes)
 - Trabalho das calosidades, dos calos e dos problemas apresentados pelas unhas
 - Embelezamento
 - Relaxação
 - Massagens que se podem executar
 - Quiromassagem
 - Reflexologia plantar (massagem zonal)
 - Manipulações cuidadas
 - Específicos que se utilizam
 - Banhos de parafinas
 - Banhos de lamas

3647

Tratamentos de estética da grávida e da criança

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Receber e instalar a cliente grávida.
- Aplicar os tratamentos de estética do rosto e do corpo às necessidades da criança e da grávida.

Conteúdos

- Recepção e instalação da cliente grávida
 - Preparação do ambiente
 - Equipamento adequado
 - Avaliação da situação
 - Preenchimento da ficha
 - Instalação adequada segundo o tempo da gestação
 - Conselhos conscienciosos, informação
 - Desde os primeiros sintomas até ao fim da gravidez
 - Em tratamento estético
 - Desaconselhável
 - Que se deve ter em atenção
 - Indicado
 - Exigido
 - Prevenção
 - Em tratamentos de rosto, seio, corpo, pernas, pés, mãos, cabelo
 - Nas vésperas do parto
 - A seguir ao parto
 - Acção prática
- Estética corporal e a maternidade
 - Distúrbios da gravidez
 - Estrias
 - Formação
 - Prevenção
 - Pernas pesadas
 - Varizes
 - Varicosidades
 - Seio
 - Prevenção de desgastes
- Higiene da gestante
 - Higiene alimentar
 - Intoxicação
 - Necessidades em minerais, vitaminas, proteínas, gorduras, glúcidos, alimentos que contêm estes elementos
 - Alterações do equilíbrio alimentar da gestante
 - Fome desmedida
 - Repugnância pela comida
 - Equilíbrio do peso a mais, na gestante
 - Retenção de água (como evitar)
 - Exercícios físicos
- Tratamento do rosto
 - Defesa da pele do rosto com tratamentos adequados
 - Defesa aos raios solares
 - Equilíbrio da mímica facial
 - Descontracção
 - Tonificação
 - Vaporização aromáticas adequadas
- Tratamento dos seios
 - Duches de água fria

- Exercício físico adequado à circunstância
- Aplicação de cosmética adequada
- No pós-parto bandagem estética do seio (específica)
- Tratamento do corpo
 - Massagem californiana destinada à grávida (e ao bebé)
 - Hidromassagem, natação
 - Defesa aos raios solares
 - Exercício físico adequado
 - Ginástica
- Tratamento das pernas
 - Drenagem linfática manual (*leduc*)
 - Ginástica específica de pés e pernas (anti-gravítica)
 - Envolvimentos cosméticos dos membros inferiores
 - Orientações práticas
 - Varizes, varicosidades
 - Orientações, indicações estéticas precisas
 - Estrias
 - Tratamentos
 - Cosmética adequada
- Tratamento do pé
 - Pele
 - Unhas
 - Pés cansados
- Tratamento das mãos
 - Embelezamento e bem-estar das mãos
 - Embelezamento das unhas
- Tratamento do cabelo e couro cabeludo
 - Aplicação de cosmética adequada
 - Massagens
 - Quiromassagem
 - Drenagem linfática manual
 - Digito pressão
 - Sugestões de higiene no quotidiano
- Tratamentos - parto
 - Nas vésperas do parto
 - Massagem dos membros inferiores, preferencialmente drenante (segundo colaboração médica)
 - Massagem contra as dores lombares
 - Epilação circunstancial
 - Durante o parto
 - Acompanhamento sócio profissional
 - Pós parto
 - Provável bandagem específica do seio
 - Exercício físico de pernas e pés (específicas)
 - Regresso a casa
 - Recuperação equilibrada da figura corporal
 - Esclarecimento sobre os cosméticos que deve utilizar em tratamento diário na pele do rosto, seio, coxas (pernas e pés) e abdómen
 - Mesmo durante o aleitamento
 - Práticas corrigidas em mv
- Acompanhamento do bebe
 - Sugestões à mãe
 - Massagem carícia do bebé pela mãe e pai
 - Acompanhamento
 - Aplicação da corrente
 - Acção adequada
 - Práticas corrigidas

3587

Reflexologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as zonas podológicas para efeitos terapêuticos.

Conteúdos

- História da reflexologia
- Evolução da reflexologia
- Terapia de zonas
 - Pontos reflexos
 - Funções dos órgãos
 - Diagnostico
 - Benefícios
 - Indicações e contra-indicações
 - Práticas corrigidas
- A reflexologia aplicada aos pés
- Física e eletrónica aplicadas à reflexologia

3648

Tratamentos de estética

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar diferentes tratamentos estéticos.

Conteúdos

- Aromaterapia
 - Historial desde o Homem Neandertal aos nossos dias
 - Ásia
 - Próximo Oriente
 - Egipto
 - Grécia
 - Roma
 - Arábias
 - Europa e os seus tempos
 - Américas e os Incas e Astecas
 - Nos nossos dias
 - Ciência dos óleos essenciais
 - *Gauttefosse*
 - *Valnet*
 - *Paulo Rovesti*
 - Aroma das plantas
 - Importância dos aromas
 - Óleos essenciais (O.E.)
 - Obtenção/métodos
 - Destilação
 - Maceração
 - Expressão
 - Enfleuroge
 - Extração por solvente
 - Benzeno líquido
 - Dióxido de carbono (supercrítico)
 - Massagem com óleos essenciais
 - Indicações, contra-indicações
 - Ambiente propício ao tratamento
 - Instalação do cliente
 - Protocolos
 - Preenchimento de fichas
 - Prática corrigida em m.v.
- Digito pressão (shiatsu)
 - Introdução
 - História de digito pressão
 - Filosofia e métodos
 - Digitopuntura aplicada ao esteticismo
 - Metodologia corpomental da relaxação
 - Abordagem energética do esteticismo
 - Como se executam as pressões
 - O que se pode obter do *shiatsu*

- Topografia das pressões segundo o trabalho de rosto ou de corpo
- Práticas corrigidas em mv
- Massagem energética podal
 - Definição
 - Reptação do dedo
 - Outras manobras
 - O tratamento
 - Os aparelhos e os sistemas
 - Aparelho motor
 - Órgãos dos sentidos
 - O sistema nervoso
 - Os aparelhos e as funções de nutrição
 - As glândulas endócrinas
 - Topografia do corpo
 - Cartografia dos pés
 - Diagnóstico estético
 - Dosagem da pressão
 - Sensação dolorosa
 - Explicação científica
 - Tempo, ritmo e sequência das secções
- Massagem californiana
 - Historial
 - Massagem sensitiva gestáltica
 - Acção global
 - Rosto
 - Nuca
 - Couro cabeludo
 - Corpo
 - Membros superiores e inferiores
 - Indicações
 - Contra-indicações
 - Práticas corrigidas
- Ginásticas estéticas faciais e corporais
 - Introdução à ginástica corporal
 - Ginástica, para quê?
 - Classificação dos exercícios físicos
 - Objectivo de cada exercício físico
 - Tipos de ginástica em esteticismo
 - Com aparelhagem
 - Domínio do corpo
 - Respiração completa, rítmica, lenta
 - Durante os exercícios físicos musculares
 - Exercícios físicos, esquemas destinados
 - Aos ombros e braços
 - Ao peito
 - Ao dorso
 - Ao ventre
 - À cintura
 - À região dos rins
 - Às ancas e nádegas
 - Às coxas
 - Às pernas
 - Aos pés
 - Às mãos
 - Prática corrigida em mv
 - Método da ginástica facial
 - Bases essenciais para a execução de ginástica facial
 - Explicação anatómica, localização e função de cada um dos 26 músculos voluntários da face
 - Posicionamento do paciente na acção
 - Exercícios que se devem escolher segundo as necessidades
 - Orientações
 - Problemas a resolver
 - Pálpebras
 - Nariz
 - Maçãs do rosto
 - Lábios
 - Mento, maxilar
 - Submento e pescoço
 - Execução dos vários exercícios
 - Práticas corrigidas
- Sofrologia
 - A soffrologia adaptada ao esteticismo
 - A verdadeira dimensão do esteticismo
 - Relação esteticista-cliente

- Sofrologia
 - Numa terapia
 - Numa dinâmica existencial
 - Numa filosofia
 - As técnicas sofrológicas
 - Técnicas de grupo
 - Sofronização simples
 - Actividades intrasofrónicas
 - A soffro-aceitação progressiva
 - Aplicação da soffrologia em esteticismo
 - Para a esteticista
 - Para a cliente
 - Práticas corrigidas
-

Este referencial já não
se encontra em vigor

3649

Técnicas de gestão, marketing e vendas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Descrever os princípios básicos de gestão e de *marketing*.
- Descrever os princípios básicos da venda e definir a sua importância.

Conteúdos

- Gestão
 - Introdução à gestão empresarial
 - Atitude empresarial
 - Comunicação pessoal e organizacional
 - Criatividade
 - Motivação e satisfação humana, força geradora do comportamento
 - Finanças empresariais
 - Gestão no setor da atividade de esteticismo
 - Instituto de beleza
 - Cabina (gabinete de estética)
 - Perfumaria e cabina
 - Clube de estética
 - Stocks (existência de material de consumo)
 - Soluções
 - Movimento de *stock* - registo de entradas e saídas
 - Encomendas, fornecedores
 - Inventário permanente
 - Exemplos de folhas de movimento de stock
 - Manutenção
 - Movimento de lavandaria
 - Exemplos de folhas de movimento de entradas e saídas
- Vendas
 - Importância da venda em esteticismo
 - Qualidade do vendedor conselheiro
 - Missão de vendedor conselheiro - resposta à necessidade do cliente
 - Objectivos concretos imediatos e a longo prazo
 - Cliente mulher, cliente homem
 - Psicomorfolgia e venda
 - As 9 personalidades básicas
 - Resultados do estudo do comportamento cerebral da estética
 - As 9 personalidades básicas
 - Resultados do estudo do comportamento cerebral do profissional de estética
 - Linguagem do vendedor
 - Técnicas de venda
 - Argumentos
 - Venda
 - Durante os tratamentos
 - Em estabelecimento
 - Directa
 - Fichas
 - Ficha cliente
 - Ficha conselho
 - Opinião pública
 - Conceito
 - Formação de opinião pública
 - Grupos e opinião pública
 - Sondagem
 - Influência da opinião pública
 - Propaganda
 - Publicidade
 - Informação
 - Publicidade em esteticismo
 - Individual
 - Colectiva
 - Qualitativa
 - Formação contínua
 - Produção de textos de publicidade
- Análise crítica das imagens concebidas e elaboradas

5579

Bronzeamento artificial

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os diferentes tipos de Radiação Ultra Violeta, efeitos benéficos e adversos e consequências no organismo.
- Identificar os grupos de risco ou interditos bem como outras condições limitadoras da exposição à RUV.
- Determinar o protocolo de bronzamento mais adequado para o cliente, tendo em conta o seu fototipo de pele.
- Reproduzir e aplicar os parâmetros dos equipamentos de acordo com as especificações técnicas e ficha ou esquema de bronzamento do cliente, respeitando os espectros de radiação e os diferentes tipos de intensidade luminosa a aplicar segundo a legislação vigente.
- Garantir as condições de segurança, higiene e saúde, de acordo com o protocolo pré-definido.
- Reconhecer e aplicar os principais mecanismos de prevenção primária e secundária de forma a precaver ou atuar em situações de emergência.

Conteúdos

- Introdução à temática do bronzamento artificial: Contextualização. Os aspetos psico-sociológicos da exposição à RUV
 - Perspectiva histórica das tendências de bronzamento
 - Aspetos culturais/moda
 - Aspetos psicológicos. Perceção de benefícios
 - A exposição à radiação UV como comportamento aditivo
 - Dados sobre o cancro de pele e bronzamento artificial
 - Aspetos económicos
 - Tendências de mercado
- A Anatomia da pele e os fototipos cutâneos
 - Anatomia e fisiologia da pele
 - Cor da pele. Fisiopatologia da melanogénese. Pigmentação melânica constitucional e facultativa
 - Fototipos. Limitações da classificação em fototipos.
 - Mecanismos biológicos de defesa à radiação UV. Fotoproteção natural (melanina, camada córnea, pilosidade –couro cabeludo, carotenóides, sistemas de eliminação de radicais livres, mecanismos de reparação do ADN)
 - Anatomia do olho humano
- As radiações UV
 - Radiação eletromagnética. Conceitos
 - Caracterização da radiação ultravioleta
 - O índice UV
 - Dosimetria da radiação UV: limitações
 - Factores que influenciam os níveis de RUV solar (latitude, ângulo solar, efeitos sazonais, cobertura de nuvens
 - Ozono, dispersão atmosférica, ambiente físico, altitude).
- Os efeitos biológicos da RUV
 - Efeitos benéficos da RUV
 - Sensação de bem-estar
 - Síntese de Vitamina D3
 - Utilização terapêutica da radiação UV (apenas em unidades de saúde e sob supervisão médica)
 - Efeitos Adversos da RUV
 - Foto-envelhecimento
 - Fotodermatoses
 - Cancro de pele
 - Fotossensibilidade (Dermatoses fotossensíveis / fotogravadas, fotossensibilidade exógena, fotoalergia e fototoxicidade)
 - Efeitos oculares
 - Efeitos sobre o sistema imunitário
 - Grupos de risco
- O cancro de pele
 - Epidemiologia do cancro de pele
 - Os principais tipos de cancro de pele. Clínica e prognóstico
 - Prevenção primária. Fotoproteção / fotoeducação
 - Papel na prevenção secundária
- Os aparelhos de bronzamento artificial: características e manipulação
 - Tipos e características dos equipamentos
 - Número e disposição de lâmpadas
 - Espectro de irradiação. Limitações legais
 - Intensidade luminosa. Limitações legais
 - Manipulação dos equipamentos de acordo com as indicações do fabricante
 - Manutenção / substituição dos tubos UV
- A operação dos aparelhos de bronzamento artificial: procedimentos de segurança
 - Identificação e análise crítica das indicações do fabricante
 - Determinação de protocolos. Frequência e tempos de exposição
 - Identificação de grupos interditos ou de risco
 - Identificação de outras condições potencialmente limitadoras da exposição
 - Equipamento de protecção
 - Precauções especiais em caso de aparelhos *self-service*
 - Procedimentos de sanitização do equipamento
 - Procedimentos em situações de emergência
- Os aspetos regulamentares da prestação de serviço de bronzamento artificial
 - A obrigação de permanência
 - O consentimento informado: declaração de consentimento. Validade

- A ficha pessoal. Preenchimento e informações a prestar ao cliente. Arquivo
 - A segurança no trabalho
 - As proibições
 - A limitação de publicidade
 - O material de exposição / disponibilização para consulta:
 - Letreiros informativos
 - Ficha de manutenção periódica
 - Rotulagem dos aparelhos / advertências
 - Diplomas do pessoal técnico
 - A legislação vigente que regula a actividade
 - A defesa dos direitos dos consumidores
 - A responsabilidade civil
-

Este referencial já não
se encontra em vigor

5. Sugestão de Recursos Didáticos

- Aromaterapia. Fácil y rápido en todo momento - Dean, Sarah, 2006
- Atlas of dermatology - Rassner, Gernot, Ed. Lippincott Williams & Wilkins, 1994
- Dermocosmética y estética. n.º 1. Biología de la piel - G. Peyrefitte, 1.ª edição, 1995
- Dermocosmética y estética. n.º 2. Principios básicos de la biología humana - G. Peyrefitte, 1.ª edição, 1995
- Dermocosmética y estética. n.º 3. Cosmetología, M.C Martini, 1.ª edição, 1997
- Diccionario de cosmetologia - Milady Publishing, Edições Paraninfo, 2000
- Maquillaje. Estética personal decorativa - Mabel Sierra Acosta
- Masaje terapéutico. teoría y práctica - Mark F. Beck, Ed. Paraninfo
- Podología.cuidados del pie - Godfrey Mix, Ed. Paraninfo, 2001
- Salones de peluquería - Lee Hoffman, Ed. Imagen Personal, 2004
- Sector dos serviços de proximidade: serviços pessoais e de apoio à vida quotidiana (O) – Lisboa, IQF, 2005
- Soluciones de belleza - Louise Cotter, Ed. Paraninfo, 1998
- Tecnicas avanzadas de manicura - Tammy Bigan, Imagem Personal, 2005

Este referencial já não
se encontra em vigor