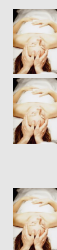


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



**Área de Educação e Formação**

**Código e Designação do Referencial de Formação**

**815 . Cuidados de Beleza**

**815198 - Esteticista**

**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**

200,25

**Publicação e atualizações**

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

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

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

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

4ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 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.

6ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.

7ª Actualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.

## Observações

---

Este referencial já não  
se encontra em vigor

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Executar os cuidados estéticos, tendo em conta as normas de ambiente, segurança e saúde, procedendo à identificação do estado da pele, das unhas e do pelo, bem como a tratamentos integrais ou parciais de rosto e/ou corpo utilizando, para o efeito, os processos manuais e mecânicos com recurso a equipamentos e produtos cosméticos adequados, em institutos de beleza e outros 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 higiene 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, colorações e descolorações de pêlos, 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 maquilhagens 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.
- Faturar os serviços prestados e os produtos cosméticos comercializados, efetuando os cálculos necessários e cobrando a despesa aos clientes.
- Atender reclamações de clientes tendo em conta a necessidade de assegurar um bom clima relacional.

### 3. Referencial de Formação Global

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

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

<b>Tecnologias de Informação e Comunicação</b>	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
<b>Total:</b>			100

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

## Formação Científica

Domínios de Formação	Código	UFCD	Horas
<b>Matemática e Realidade</b>	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
	<b>Total:</b>		

<b>Biologia</b>	6677	Renovação celular	50
	6681	Hereditariedade	25
	6683	Interações com microrganismos	25
<b>Total:</b>			100

6684	Psicologia, desenvolvimento humano, percurso de vida e comportamento	25	2,25 pontos de crédito
------	--	----	------------------------

**Psicologia**

<b>6685</b>	Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação	25	2,25 pontos de crédito
<b>6687</b>	Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos	50	4,50 pontos de crédito

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

Este referencial já não se encontra em vigor

## Formação Tecnológica

Código <sup>2</sup>		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
9100	1	Ética, deontologia nos cuidados de beleza	25	2,25
9101	2	Legislação laboral e normas de qualidade	25	2,25
9134	3	Anatomia	50	4,50
9135	4	Fisiologia	50	4,50
9136	5	Princípios de físico-química aplicados aos cuidados de beleza	50	4,50
3623	6	Dermocosmética	50	4,50
3638	7	Cosmetologia	50	4,50
9137	8	Anatomia do sistema veno-linfático	25	2,25
9138	9	Nutrição e dietética em cuidados de beleza	50	4,50
9139	10	Técnicas de gestão, marketing e vendas	50	4,50
9104	11	Técnicas de atendimento e receção de clientes	25	2,25
9103	12	Saúde e segurança - cuidados de beleza	25	2,25
3631	13	Elementos básicos de desenho - cosmetologia	50	4,50
9140	14	Técnicas de embelezamento de mãos e pés	50	4,50
9110	15	Técnicas de epilação e coloração do pêlo	50	4,50
3634	16	Técnicas de maquilhagem	50	4,50
9141	17	Técnicas de massagem facial	50	4,50
9142	18	Tratamentos faciais	50	4,50
3642	19	Massagem corporal	50	4,50
9143	20	Tratamentos corporais	50	4,50
9144	21	Eletrologia aplicada aos tratamentos corporais e faciais	25	2,25
3645	22	Tratamento de estética masculina	50	4,50
9145	23	Tratamentos estéticos em públicos diferenciados	25	2,25
9146	24	Língua inglesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
3629	25	Manutenção de equipamentos	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			1025	92,25

Para obter a qualificação de Esteticista, para além das UFCD pré-definidas, terão também de ser realizadas 200 horas da Bolsa de UFCD (175 horas da Área A de UFCD e 25 horas da Área B de UFCD)

Bolsa de UFCD

Código		Área A UFCD	Horas	Pontos de crédito
9147	26	Técnicas de hidroterapia	50	4,50
9148	27	Marketing pessoal e marketing digital	25	2,25
9149	28	Noções de aromaterapia e fitoterapia	25	2,25
3564	29	Primeiros socorros	25	2,25
9150	30	Introdução às massagens orientais	25	2,25
5579	31	Bronzeamento artificial	50	4,50
9151	32	Maquilhagem semipermanente	50	4,50
9152	33	Técnicas de drenagem linfática manual	50	4,50
9153	34	Dinâmicas de operação de back office	25	2,25
9154	35	Reflexologia	50	4,50
9155	36	Noções de eletrólise	25	2,25
9116	37	Design de sobrancelhas	25	2,25
9156	38	Massagem californiana	25	2,25
9120	39	Massagem na cadeira	25	2,25
9157	40	Massagem no pré e pós cirúrgico	25	2,25
9158	41	Processo de cicatrização – cuidados específicos	25	2,25
9178	42	Ginástica estética corporal e facial	25	2,25
9179	43	Introdução à sofrologia nos cuidados de beleza	25	2,25
7852	44	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	45	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	46	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	47	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	48	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	49	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	50	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
10672	51	Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25	2,25



Código	Área B UFCD	Horas	Pontos de crédito	
9159	52	Língua francesa - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
9160	53	Língua italiana - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
9161	54	Língua alemã - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9162	55	Língua espanhola - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9163	56	Língua holandesa - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
9164	57	Língua finlandesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9165	58	Língua norueguesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9166	59	Língua sueca - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9167	60	Língua chinesa - cuidados de estética e bem-estar	25	2,25
9168	61	Língua russa - cuidados de estética e bem estar	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b>			<b>1225</b>	<b>110,25</b>

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

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

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

### 4.1. Formação de Base - Sociocultural

6651	<b>Portugal e a Europa</b>	<b>Carga horária</b> 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.
- Selecciona, 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.
- Selecciona, 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.
- Seleciona, 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.
- Seleciona, 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.
- Selecciona, 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

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

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 introspetivo
      - Limitações do método introspetivo - 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

<b>9100</b>	<b>Ética, deontologia nos cuidados de beleza</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar a evolução histórica das práticas de tratamentos de beleza.</li> <li>• Reconhecer e aplicar as exigências éticas e deontológicas associadas à atividade profissional dos cuidados de beleza.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Importância do ornamento do corpo
  - Utilização das propriedades colorantes de minerais e plantas
  - Máscaras (origens, razões, proteção)
- Épocas de avanços versus épocas de retrocessos nos cuidados de beleza
- 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
      - Revistas femininas
      - Aparecimento de escolas de estética da responsabilidade de marcas cosméticas
      - Formação de associações e sindicatos profissionais
      - Regulamento oficial
      - Portugal, Portaria n.º 799/90
      - Formação profissional oficial – Instituto de Emprego e Formação Profissional e escolas aprovadas homologadas
      - Desregulamentação da profissão, Portaria n.º 92/2011
      - Formação Profissional certificada
- Ética e Deontologia
  - Conceito de ética
    - Valores éticos
    - Necessidade da ética enquanto garante da sociedade
    - Ética e responsabilidade social e ambiental
    - Ética profissional (aos níveis técnico, de vendas e da formação)
  - Ética vs Moral
  - Dilemas éticos
  - Deontologia
    - Códigos deontológicos
      - Conceito
      - Finalidade
- Deveres e conduta profissional ao nível técnico e de formação

9101

**Legislação laboral e normas de qualidade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9134

Anatomia

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da anatomia nos cuidados de beleza.
- Definir os conceitos de anatomia.
- Identificar os conceitos relativos ao esqueleto ósteo-cartilágneo.
- Definir os conceitos de anatomia miológica.

**Conteúdos**

- Considerações/ bases para o Estudo do corpo humano
  - Biologia
  - Anatomia
  - Morfologia
  - Fisiologia
  - Patologia
- Biologia celular e micro morfologia
  - Constituintes nucleucito plasmático da célula
  - Parede celular
  - Química celular
  - Biologia das membranas excitáveis
  - Tecido neural e muscular
  - Tecido epitelial e conjuntivo
- Macro morfologia humana
  - Anatomia do esqueleto ósteo-cartilágneo
    - Crânio ósseo
    - Face óssea
    - Coluna vertebral em geral
    - Coluna cervical
    - Articulações da cabeça e coluna cervical
    - Estudo osteoarticular do membro torácico
    - Estudo osteoarticular do membro pélvico
    - Anatomia osteoarticular da coluna dorsal, lombar e sacro coccígeo
    - Esterno e costelas
  - Anatomia miológica
    - Músculos mastigadores
    - Músculos da espádua
    - Músculos do braço
    - Músculos do antebraço
    - Músculos da mão
    - Músculos da anca
    - Músculos da perna
    - Músculos do pé
    - Músculos extensores da coluna
    - Músculos da parede ântero-lateral do abdómen
    - Músculos da parede torácica
    - Diafragma
  - Mecânica articular do ombro, cotovelo, punho e mão

9135

**Fisiologia**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da Fisiologia nos cuidados de beleza.
- Reconhecer os conceitos de sistemas fisiológicos.
- Reconhecer a macro morfologia do sistema nervoso central.
- Reconhecer a macro e micro morfologia dos sistemas endócrino, cardíaco, respiratório, urinário e reprodutivo.
- Reconhecer os órgãos dos sentidos e sua importância nos cuidados de beleza.

**Conteúdos**

- Macro morfologia do sistema nervoso central, periférico e vegetativo
- Funções do sistema nervoso
- Divisão morfofuncional do sistema nervoso
- Sistema nervoso central (encéfalo, ossos da caixa craniana e espinal medula)
- Sistema nervoso periférico (raízes e nervos cranianos, gânglios, plexos, nervos periféricos e recetores periféricos)
- Estesiologia (órgãos dos sentidos)
  - Olfato
  - Paladar
  - Visão
  - Tacto
  - Audição e equilíbrio
- Macro morfologia do sistema cardíaco
  - Funções do sistema cardíaco
  - Anatomia do coração
  - Ciclo cardíaco
- Macro e micro morfologia endócrina
- Funções do sistema endócrino
- Hipófise e Hipotálamo
- Glândulas
- Hormonas e regulação hormonal
- Macro e micro morfologia respiratória
  - Funções do sistema respiratório
  - Ventilação (regulação e alterações)
  - Função pulmonar
  - Trocas gasosas
  - Transporte de oxigénio e de dióxido de carbono no sangue
- Macro e micro morfologia urinária
  - Funções do sistema urinário
  - Rim, ureteres e bexiga
- Macro e micro morfologia genital masculina e feminina
- Anatomia do sistema reprodutivo masculino
- Anatomia do sistema reprodutivo feminino

9136

**Princípios de físico-química aplicados aos cuidados de beleza**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da aplicação dos princípios da físico-química nos tratamentos estéticos.
- Identificar os conceitos de corrente elétrica e a sua aplicação nos tratamentos estéticos.
- Identificar os diferentes tipos de corrente e sua aplicação nos tratamentos estéticos.
- Aplicar os conceitos da física, e da química fisiológica aos cuidados de beleza.
- Identificar os efeitos da aplicação dos princípios da química fisiológica no organismo.

**Conteúdos**

- Biomoléculas e H<sub>2</sub>O
  - Introdução e lógica molecular dos organismos vivos
  - Biomolécula e células
  - Água
  - Proteínas e funções biológicas
  - Enzimas
  - Glúcidos
  - Lípidos
  - Ácidos nucleicos
  - Vitaminas e coenzimas (Hidrossolúveis e Lipossolúveis)
- Cadeia respiratória
  - Oxidação biológica
  - Ciclo do ácido cítrico



- Sistema Hormonal
  - Membranas
  - Hormonas e características dos sistemas hormonais
  - Ação das hormonas
- Introdução ao estudo da eletricidade
  - Noção de energia
  - Transformação de energia e forma de energia
  - Electroestática
  - Lei de Coulomb
- Corrente elétrica
  - Definição
  - Produção e características físicas dos diversos tipos
  - Noções de diferença de potencial
  - Resistência e intensidade
  - Lei de Ohm e Lei de Joule
- Corrente contínua e interrompida
  - Efeitos fisiológicos da aplicação da corrente galvânica e suas aplicações em esteticismo
  - Aplicação eletroquímica
  - Ionoforese (intoforese)
  - Característica dos impulsos
- Correntes alternas
  - Correntes de alta, média e baixa frequência
  - Correntes interferenciais
- Efeitos no organismo dos diferentes tipos de corrente; e contraindicações
- Corrente contínua (galvânica)
  - Definição
  - Efeitos fisiológicos no organismo
- Corrente interrompida (farádica)
  - Definições
  - Efeitos fisiológicos no organismo
- Corrente Alternas (alta frequência e interferenciais)
  - Definições
  - Efeitos fisiológicos no organismo
  - Campo elétrico 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 eletroquímica
    - 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 contraindicações
  - Ultra-sonodemia
    - Definição ultrassons
    - Classificação
    - Produção
    - Propriedades físicas do ultrassom
    - Propagação
    - Direcção
    - Absorção
  - Efeitos biológicos do ultrassom
    - Ação forética, fibroblástica, simpaticolítica, metabólica, térmica
    - Diatermia
    - Laser
    - Luz pulsada
    - Fundamentos teóricos da Fototerapia
    - Laser
    - O que é a Luz
    - Grandezas utilizadas
    - Caracterização da luz laser
    - Espectro eletromagnético
    - Tipos de laseres
    - Capacidade de penetração da luz na pele
    - Interação do laser nos tecidos
    - Laser - segurança
    - Luz pulsada
      - Definição
      - Filtros de corte
      - Diferenças Laser e Luz pulsada
      - Rádio frequência

- Constituintes do espectro electro magnético
  - Efeitos biológicos
  - Propriedades da Radio Frequência
  - Aplicações em estética
  - Monopolar
  - Bipolar
  - Tripolar
  - Associações
- 

Este referencial já não  
se encontra em vigor

3623

**Dermocosmética**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da dermocosmética nos cuidados de beleza.
- Identificar o estado e as doenças da pele e/ou unhas através de processos de análise e diagnóstico.
- Identificar as diversas soluções e intervenções estéticas para correção de problemas de pele e/ou unhas.

**Conteúdos**

- Conceito de dermocosmética
  - Introdução à dermocosmética
- Anatomia da pele
  - Camadas da pele
  - Funções da pele
- Estados da pele
  - Noção de pH; pH cutâneo
  - Barreira cutânea. A barreira Reiner
- Ultravioletas e a pele
  - Ultravioletas
    - U.V.A.
    - U.V.B.
    - U.V.C.
  - Ultravioletas e a pele
  - Envelhecimento cutâneo
    - Causas e meios de luta contra o envelhecimento
  - Discromias
- Afeções cutâneas pigmentadas
- Faneras
  - O Pêlo
    - Anatomia e fisiologia
    - Hipertricose e hirsutismo
  - As unhas
    - Anatomia e fisiologia
    - Alterações das unhas
- Doenças da pele
  - Lesões elementares da pele (primárias e secundárias)
  - A pele e as doenças sistémicas
  - Doenças da pele com repercussões sistémicas
  - Acnes, eczemas, dermatite (atópica e de contacto)
  - Dermatoses profissionais
  - Reações cutâneas pelos cosméticos
  - Tumores cutâneos benignos e malignos
  - Doenças da pele causadas por fungos
  - Doenças parasitárias
  - Psoríase e dermatite seborreica
  - Dermatoses geriátricas
  - Doenças venéreas
- Tipologia de intervenção estética
  - Eletrocoagulação
  - Criocirurgia
  - Implantes de colagénio e outros
  - Correção de cicatrizes
  - Ritidectomias - o *lifting*
  - Rinoplastias
  - Mamoplastias e abdominoplastias
  - Cirurgia de contorno corporal. Lipossucção
  - Dermobrazão e *peeling* químico
- Colaboração médico-esteticista

3638

**Cosmetologia**

**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, reconhecendo os seus riscos.
- Aplicar os princípios ativos dos cosméticos aos tratamentos específicos.

**Conteúdos**

- **Matérias-primas para produtos cosméticos**
  - Regras fundamentais para a sua escolha
  - Excipientes
    - Excipientes hidrófobos ou gordos
    - Excipientes aquosos e oleosos
    - Excipientes hidrófilos, hidrodispersíveis ou mucilaginosos
  - Substâncias ativas
  - Água desionizada e água destilada
  - Adjuvantes
    - Antioxidantes
    - Conservantes e métodos de conservação
    - Corantes
    - Perfumes
- **Preparações cosméticas**
  - Objetivos e finalidades
  - Classificação
    - Segundo a sua função
    - Segundo a sua ação
  - Leites de limpeza – constituição; ações
  - Loções faciais ou tónicas – constituição, ações
  - Cremes
- **Emulsões**
  - Definição
  - Tipos
  - Estabilidade
  - Agentes emulsivos
  - Preparação
  - Alterações
- **Cosméticos solares**
  - Radiações solares e seus efeitos sobre a pele
  - Componentes de um cosmético de proteção solar
    - Filtro solar - fator de proteção solar
    - Excipientes
    - Adjuvantes
  - Tipos de preparações comercializadas
  - Conselhos a dar para a utilização destes cosméticos
  - Bronzeadores sem sol
  - Ativadores do bronzamento
  - 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 ação
  - Desodorizantes
    - Composição
    - Modo de ação
    - 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
- **Princípios ativos**
  - De origem mineral
  - De origem vegetal
  - De origem marinha
  - Outros

9137

## Anatomia do sistema veno-linfático

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a constituição e funções do sistema veno-linfático.
- Reconhecer a importância do sistema veno-linfático nos tratamentos estéticos.
- Identificar as patologias associadas ao sistema linfático.
- Reconhecer a importância do sistema veno-linfático nos tratamentos pré e pós cirúrgicos.

### Conteúdos

- Fisiologia dos Líquidos biológicos
  - Conceitos (síntese)
  - Organização das células
  - Líquidos biológicos
    - Líquido intra celular
  - Líquido extra celular
  - Meio interno (apresentação física)
  - Homeostase
- Sistema venoso
  - Funções
  - Principais veias do membro superior e do membro inferior
  - "Bomba" muscular da perna
  - Patologia do sistema venoso
- Sistema linfático
  - Componentes do sistema linfático
  - A linfa
    - Carga linfática obrigatória
    - Linfócitos
    - Macrófagos
  - Vias linfáticas
    - Capilares linfáticos
    - Pré-coletores, coletores e canal torácico
  - Transporte da linfa
  - Gânglios linfáticos
    - Anatomia
    - Função
  - Timo
  - Baço
  - Formações linfoides
    - Nódulos linfáticos (folículos)
    - As amígdalas
- Fisiopatologia
  - Análise
    - Edema devido ao aumento de líquido ph-PO-PV
    - Edema por falta de drenagem
    - Conclusões

9138

## Nutrição e dietética em cuidados de beleza

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Enunciar as noções e princípios gerais de dietética.
- Aplicar os princípios gerais da dietética no aconselhamento de regimes alimentares equilibrados.
- Reconhecer a importância do sistema digestivo no equilíbrio metabólico.
- Identificar os principais grupos de alimentos.
- Reconhecer a importância do mercado dos suplementos alimentares e suas consequências nos cuidados de beleza.

### Conteúdos

- Noções e princípios gerais de dietética
  - Alimentação, alimentos e calorias
  - Amilase
  - Absorção
  - Avitaminose
  - Catabolismo

- Difusão facilitada e simples
- Excreção e obstipação
- Gastrina
- Lactase
- Malnutrição
- Maltose
- Metabólicos e metabolismo
- Nutrientes (energéticos e não energéticos)
- Quimo
- Sacarose
- Transporte ativo
- Vilos
- Digestão e sistema digestivo
  - Morfologia e fisiologia
  - Digestão e absorção
  - Transporte e excreção de nutrientes
  - Processos digestivos (na boca, no estômago e no intestino delgado)
  - Órgãos adjacentes que auxiliam na digestão dos alimentos
    - Mecanismos de absorção (Intestino delgado, difusão e transporte ativo)
  - Digestão e absorção dos nutrientes
    - Hidratos de carbono
    - Proteínas
    - Lípidos
  - Outros nutrientes
  - Papel do intestino grosso
- Leis fundamentais da nutrição
- Roda dos alimentos (atual e anterior – diferenças)
  - Alimentos do grupo I
  - Alimentos do grupo II
  - Alimentos do grupo III
  - Alimentos do grupo IV
  - Alimentos do grupo V
  - Alimentos do grupo VI
- Estudo dos alimentos base
  - Hidratos de carbono, amidos ou amiláceos
  - Proteínas
  - Lípidos ou gorduras
- Vitaminas (o que são, para que servem e onde devem ser encontradas)
- Sais Minerais (o que são, para que servem e onde devem ser encontradas)
- Água
  - Necessidades diárias
  - Função
  - Má ingestão de água (insuficiente, demasia)
- Fibra alimentar
  - Necessidades diárias recomendadas para um adulto - função
  - Carências e excessos na ingestão de fibras alimentares – consequências
- Noções de equilíbrio e utilização dos nutrientes
  - Idade
  - Peso/Altura
  - Atividade física
  - Conselhos úteis
  - Erros alimentares
    - Relativamente às refeições
    - Relativamente aos alimentos escolhidos
    - Carência de nutrientes
    - Associações alimentares aconselhadas e desaconselhadas
- Regimes alimentares
  - Obtenção de energia pelos alimentos
    - Gastos energéticos
    - Pessoas ativas e sedentárias
    - Manutenção dos sistemas vitais do organismo e a omeostase
- Controle de pesos – suplementos alimentares
  - Publicidade enganosa
  - Nomes comerciais
  - Indicações confusas
  - Regulamentação (diretiva 202/46/CE e decreto lei 136/203/ de 28 Maio)
  - Suplementos dietéticos e produtos à base de plantas
  - Diferenciação
  - Mitos e realidades
  - Suplementos para emagrecer, principais exemplos
- Rotulagem
  - Diretiva comunitária
  - Diretivas nacionais (2008/100 de 28/10 – anexo 1)
  - Publicidade enganosa

- Rotulagem geral
  - Rotulagem nutricional
  - Valor diário de referencia
  - Aditivos alimentares
- 

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9139

**Técnicas de gestão, marketing e vendas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os princípios básicos de gestão e de marketing.
- Reconhecer a importância da venda e aplicar os seus princípios básicos.
- Proceder à faturação e cobrança dos serviços prestados.
- Identificar os conceitos e funções das vendas.

**Conteúdos**

- Introdução à gestão empresarial
  - Conceitos e funções de gestão
  - Níveis de gestão
  - Desempenho de tarefas
  - A empresa-recursos e ambiente
  - Atitude empresarial
  - Empreendedorismo
  - Criatividade e inovação
  - Finanças empresariais
  - Gestão de stocks
    - Movimento de stock – registo de entradas e saídas
    - Encomendas e fornecedores
    - Inventário permanente
    - Folhas de movimento de stocks
  - Introdução ao marketing
    - Conceito e definição
    - Funções do marketing
    - Marketing Mix
    - Análise SWOT
- Vendas
  - Importância das vendas
  - Objetivos concretos a médio e longo prazo
  - Missão e qualidade do vendedor
  - A venda direcionada (sexo, faixa etária...)
  - Psicomorfolgia e venda
    - Personalidades básicas (cliente)
    - Linguagem do vendedor
    - Técnicas de venda
    - Argumentos
    - A venda: durante os tratamentos, no estabelecimento e direta
  - Opinião pública
    - Conceito e formação de opinião pública
    - Grupos e opinião pública
    - Sondagens
  - Influência da opinião pública
    - Propaganda
    - Publicidade
    - Informação
  - Publicidade
    - Individual
    - Coletiva
    - Qualitativa
    - Produção de textos de publicidade
  - Faturação
    - Faturar em conformidade com os requisitos legais
    - E-fatura
    - Programas de faturação - exemplos
    - Fatura
    - Recibo
    - Venda a dinheiro
    - Nota de crédito
    - Devolução
    - Guia de transporte e de remessa



9104

**Técnicas de atendimento e receção de clientes**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9103

Saúde e segurança - cuidados de beleza

Carga horária  
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

3631

**Elementos básicos de desenho - cosmetologia**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar e aplicar técnicas de desenho técnico.
- Identificar e aplicar esquemas cromáticos à maquilhagem.
- Executar o traço/linha na maquilhagem.
- Identificar os formatos de rosto.

**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
  - Mancha
  - Cor
  - 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 – morfologia do rosto
    - Oval (ovado)
    - Comprido
    - Retangular
    - Triangular
    - Hexagonal
  - Classificação pelos perfis
  - Tipos de pescoço e ombros
    - Relação entre traços, os rostos, a cabeça, o pescoço e os ombros
- Esboços para maquilhagem
  - Seleção do formato
  - Seleção na ação de materiais a trabalhar e os papeis de desenho e sobreposição
  - Seleção do motivo e composição
  - Relação, desenho, maquilhagem
  - Execução de desenho
  - Preenchimento de fichas de maquilhagem

9140

**Técnicas de embelezamento de mãos e pés**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Morfologia da mão e do pé
  - Introdução
  - Meio de identificação
  - Tipos de mão e de pé
  - Proporções da mão

- Deformações congénitas ou adquiridas
- Pele das mãos
- Dedos-proporções
- Unhas-formas, proporções, deformações
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de manicure
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Técnicas de manicure e pedicure
  - Higiene da pele da mão e do pé
  - Observação prática da estrutura do pé (planta, arcos, movimentos, repartição do peso do corpo, efeitos/deformações)
  - Desmaquilhagem das unhas
  - Corte das unhas
  - Limagem das unhas
  - Opção formato das unhas da mão
  - Banho de unhas
  - Massagem da cutícula
  - Aplicação de emoliente
  - Repelir cutículas
  - Limpeza da unha e bordo livre
  - Escovagem de unhas
  - Polimento
  - Aplicação de verniz
  - Secagem do verniz
- Massagem/Manobras
  - Massagem em manicure e pedicure
    - Benefício das manobras de massagem que se executam na mão, pé, dedos e antebraço
  - Indicações/Contra indicações
  - Manobras de massagem que se executam
    - Na mão
    - No pé
    - Nos dedos
    - No antebraço
    - Efeito particular de cada manobra
- Tratamentos estéticos em manicure e em pedicure
  - Esfoliação
    - Indicação
    - Contra indicação
    - Tipos de esfoliação
  - Envolvimentos
    - Envolvimentos térmicos (hiper e hipo)
    - Lamas
    - Algas
    - Plantas
    - Parafinas
  - Máscaras
    - Depurativas
    - Hidratantes
  - Tratamentos com correntes elétricas
    - Alta Frequência
    - Rádio Frequência
    - Fotorejuvenescimento
    - Corrente unidirecional
  - Manilúvios

9110

**Técnicas de epilação e coloração do pêlo**

**Carga horária**  
50 horas

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à epilação e à aplicação das técnicas de coloração e descoloração do pelo.

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de epilação
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Contra indicações da epilação
  - Ceras epilatórias (BT – Baixa Temperatura e MT – Média Temperatura)
  - Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
  - Produto alergénico
  - Reação pessoal, máculas/erupção por contacto
  - Fragilidade capilar
  - Estado de saúde da pele
- Epilação de zonas do rosto
  - Buço
    - Preparação da pele
    - Técnicas de epilação
    - Procedimentos cosméticos
  - Face
    - Preparação da pele
    - Técnicas específicas
    - Procedimento cosmético
    - Atuação final
  - Sobrancelhas
    - Técnicas específicas
    - Indicações e contra Indicações
  - Pescoço (nuca)
    - Preparação da pele
    - Técnicas específicas
    - Procedimento cosmético
  - Normas de preenchimento de fichas
- Epilação de zonas de corpo, pernas e braços
  - Coxa - Nádegas
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Virilha
    - Preparação da pele
    - Escolha da cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Perna e pé
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Axilas
    - Preparação da pele
    - Escolha da cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Braços
    - Preparação da pele
    - Opção cera
    - Técnicas de epilação
    - Procedimento cosmético
  - Normas de preenchimento de fichas

- Técnicas de descoloração e coloração do rosto
    - Indicações
    - Idade
    - Cor do pelo
    - Outros
    - Contra indicações
    - Predisposição e máculas, alergias
    - Sensibilidade cutânea
    - Pelos das zonas a trabalhar
      - Sobrancelhas
      - Pernas
      - Buço
      - Face
      - Pescoço
      - Braços
      - Pernas e pé
      - Rosto
      - Abdómen
    - Descoloração
      - Procedimentos de preparação do cosmético
      - Técnicas de execução da descoloração
      - Procedimentos de finalização da descoloração
      - Reequilíbrio da pele
    - Coloração
      - Procedimentos de preparação da pele a tratar
      - Procedimentos de preparação do cosmético atuante
      - Técnicas de aplicação do produto
      - Procedimentos de finalização da coloração
      - Reequilíbrio da pele
  - Contra indicações da epilação
    - Cera quente, distúrbios circulatórios, contágio por vírus
    - Produto alergénico
    - Reação pessoal, máculas/erupção por contacto
    - Fragilidade capilar
    - Estado de saúde da pele
- 

Este referencial já não  
se encontra em vigor

3634

**Técnicas de maquilhagem**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificação do conceito de maquilhagem.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas de maquilhagem.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar técnicas de maquilhagem.
- Identificar e aplicar diferentes tipos de maquilhagem.

**Conteúdos**

- Introdução à maquilhagem
  - Historial
  - Definição de
    - Maquilhagem
    - Esteticista-visagista
    - Maquilhador
  - Glossário
  - Conceito de maquilhar
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Identificação do rosto do cliente
  - Canones da cabeça humana
  - Rosto
    - Formato
    - Elementos internos
    - Morfopsiologia
      - Das formas do rosto
      - De cada elemento
- Estrutura da Maquilhagem
  - Harmonia do fundo
  - Harmonia do volume
  - Valorização das sobrancelhas
  - Valorização dos lábios
  - Uniformização das correções
  - Maquilhagem Nude
- Correções
  - Correções segundo a aplicação da base de cor
  - Correções do
    - Pescoço
    - Fronte
    - Mento
  - Maquilhagem das sobrancelhas
  - Maquilhagem dos olhos
  - Maquilhagem do nariz
  - Maquilhagem dos lábios
- Tipos de maquilhagem
  - Maquilhagem segundo a tendência da moda
    - Época Outono-Inverno
    - Época Primavera-Verão
  - Maquilhagem segundo a idade
    - - 15 a 18 anos
    - - 20 a 30 anos
    - 30 a 45 anos
    - 45 a 65 anos
  - Maquilhagem segundo uso de óculos
  - Circunstância
    - Cocktail
    - Noite
    - Casamento
    - Fantasia

9141

**Técnicas de massagem facial**

**Carga horária**  
50 horas

Objetivos (-)

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

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de rosto
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Manobras de massagem facial
  - Afloramento
    - Suave, apoiado, mais apoiado
    - Turbilhão
    - Pressão
    - Fricções
  - Amassamentos
    - Longitudinal
    - Dorsal digital
  - Pinçamentos
    - *Jacquet*
    - *Watterwald*
    - Expressão
  - Percussões
    - Apontadas
    - Planas
    - Tamborilar
  - Vibrações
    - Plana
    - Apontada
- Preparação da pele do rosto
  - Seleção do produto cosmético
  - Desmaquilhagem/Limpeza da pele
  - Cuidados das sobrancelhas
- Técnicas de massagem facial
  - Indicações
  - Contra indicações
  - Manobras faciais
    - Definição
    - Feitos
    - Sequência
    - Sincronização
    - Recomendações
    - Tempos
    - Casos
  - Métodos de utilização das manobras:
    - Músculos, sistema nervoso, circulação, linfa, idade, comportamento, estado da pele
  - Massagens complementares:
    - Utilização de raios infra vermelhos
    - Utilização de alta frequência (método indireto)
    - Utilização de ventosas (manuais e mecânicas)
    - Utilização de vibradores

9142

**Tratamentos faciais**

**Carga horária**  
50 horas



### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à execução dos tipos de tratamento de pele do rosto.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e executar diferentes tipos de tratamento de pele do rosto.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
    - 1.3 Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios de rosto
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Procedimentos do tratamento básico da pele
  - Esfoliação superficial da epiderme ou desincrustação
  - Vaporização/pulverização
  - Massagem facial com produto adequado
  - Aplicação da máscara
  - Retirar máscara
  - Pulverização fria
  - Aplicação do cosmético de base
- Limpeza profunda da superfície cutânea do rosto
  - Desincrustação
    - Esfoliação
    - Indicação e contra-indicações
    - Desincrustação galvânica
    - Equilíbrio da epiderme
  - Esfoliação
    - Técnicas de aplicação do cosmético
    - Tempo de ação e controlo, eliminação por fricção ou escovagem
    - Especificações laboratoriais do produto
    - Equilíbrio da pele
- Hidratação da pele do rosto
  - Fatores de desidratação
  - Recomendações para equilibrar o nível hídrico da pele
  - Procedimento básico
- Tratamento em pele do rosto desvitalizada
  - Características da pele
  - Procedimentos
    - Desmaquilhagem e limpeza da pele
    - Pulverização tépida
    - Esfoliação
    - Pulverização tépida
    - Aplicação de cosmético, produto revitalizante em manobras adequadas
    - Máscara adequada
    - Retirar máscara
    - Pulverização fria
    - Aplicação de creme finalizante
  - Recomendações
- Tratamento de rugas do rosto e pescoço
  - Procedimentos
    - Desmaquilhagem e limpeza da pele
    - Pulverização tépida
    - Micromassagem
    - Iontoforese de produtos adequados
    - Eflúvios com alta frequência
    - Colocação de máscara de produto ativo
    - Pulverização fria
    - Aplicação de creme de base finalizante
  - Recomendações
- Limpeza de pele com acne juvenil
  - Procedimentos
    - Desmaquilhagem e limpeza de pele
    - Pulverização tépida enriquecida com cosmético adequado
    - Aspiração/Extração suave dos comedones
    - Aplicação de alta frequência

- Máscara
- Pulverização fria
- Aplicação de creme de base finalizante
- o Recomendações

3642

Massagem corporal

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

- Efeitos
  - Percussões
    - Efeitos
  - Vibrações
    - Efeitos
  - Massagem – sedante ou relaxante
    - Manobras sensitiva-gestáltica
    - Sequência massagem
    - Californiana
  - Massagem – anti-celulítica
    - Técnicas
      - Manobras dirigidas à celulite dura
      - Manobras dirigidas à celulite edematosa
      - Manobras dirigidas à celulite flácida
      - Manobras dirigidas à celulite mista
      - Manobras dirigidas à obesidade
  - Massagem - drenante
    - Manobras de arrastamento e de encaminhamento
    - Pressodrenagem
    - Indicações
    - Contraindicações
- 

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9143

Tratamentos corporais

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos corporais.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar tratamentos corporais.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Tratamentos corporais - ações complementares de massagem
  - Peeling de corpo
    - Mecânico
    - Enzimático
    - Químico
  - Envolvimentos Térmicos (híper e hipo)
    - Algas
    - Minerais
    - Parafinas
    - Cremes redutores
    - Lamas marinhas
    - Lamas vulcânicas
  - Enfaixamentos
    - Criogenicos
    - Sudativos
- Tratamentos corporais
  - Tratamento da celulite
  - Tratamento da obesidade
  - Tratamento de estrias
  - Tratamentos de hidratação
  - Tratamentos de pele desvitalizada
  - Tratamentos de esfoliação
  - Tratamentos pré-solares
  - Bronzeamento cosmético
  - Tratamentos pós-solares
- Embelezamento do seio
  - Flacidez
  - Manutenção
  - Atrofia
  - Hipertrofia

9144

Eletrologia aplicada aos tratamentos corporais e faciais

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir o conceito de eletrologia.
- Reconhecer a importância da utilização da eletrologia nos tratamentos estéticos.
- Reconhecer a utilização de tecnologias nos tratamentos estéticos.
- Caracterizar os aparelhos e utensílios utilizados nos tratamentos de estética.

**Conteúdos**

- Aparatologia nos tratamentos corporais e faciais
- Aparelhos mais utilizados em estética
- Vaporizadores (com ou sem ozono)
  - Pulverizadores
  - Nebulizadores
  - Mascaras térmicas
  - Aspiradores – ação mecânica por vácuo
  - Alta frequência (ação direta e indireta)
  - Galvânicas
    - Desincrustação
    - Iontoforese
    - Galvanoterapia ou galvanização
  - Eletro estimulação
  - Ultra sons
  - Termosudação
- Outros aparelhos utilizados em estética
  - Ultra sons cavitacionais
  - Radio frequência
  - Endermoterapia
  - Pressoterapia
  - Laser e luz intensa pulsada
  - Aparatologia inovadora

Este referencial já não  
se encontra em vigor

3645

**Tratamento de estética masculina**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos estéticos do rosto, do couro cabeludo e corporais ao público masculino.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar diversos tratamentos estéticos do rosto e do couro cabeludo ao público masculino.
- Identificar e aplicar diversos tratamentos estéticos corporais ao público masculino.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Tratamentos mais solicitadas e função da esteticista
  - Massagem manual facial e corporal
  - Pressão adequada
  - Respeito pelas características pilosas
  - Tratamentos pré e pós solares
  - Bronzeamento cosmético
  - Epilação de longa duração
  - Maquilhagem
- Tratamentos estéticos do rosto do homem
  - Pele normal
  - Pele seca
  - Pele gordurosa e espessa
  - Pele envelhecida (rugas máculas, distendimento, outros)
  - Pele baça terrosa, perturbada
  - Pele acneica
- Tratamentos do couro cabeludo do homem
  - Avaliação do couro cabeludo
    - Exame de maleabilidade
    - Exame da cor do couro cabeludo
    - Exame do estado, gorduroso ou seco
  - Tratamentos que se executam segundo a indicação do dermatologista
  - Calvície masculina
    - Aguda
    - Crónica
- Tratamentos estéticos corporais para homens
  - Massagem manual
    - Corpo
    - Orientações específicas
    - Indicações e contra-indicações
  - Tratamento de pés e mãos
  - Técnicas 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
    - Envolvimentos – térmicos e hipotérmicos
    - Aparatologia adequada

9145

**Tratamentos estéticos em públicos diferenciados**

**Carga horária**  
25 horas

- Aplicar o protocolo de instalação ao cliente idoso, com necessidades especiais e à grávida.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação dos tratamentos estéticos do rosto, e do

### Objetivo(s)

- corpo ao idoso, às pessoas com necessidades especiais e às grávidas.
- Identificar o comportamento físico e psíquico do idoso, da pessoa com deficiência e da grávida.
- Identificar e aplicar tratamentos de estética de rosto e corpo ao idoso.
- Identificar e aplicar os tratamentos de estética do rosto e do corpo às necessidades da grávida e das pessoas com necessidades especiais.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Especificidades a considerar na ficha técnica
  - Identificação da diferença e sua localização
    - Dados pessoais
    - Nutrição
    - Medicamentos
    - Próteses
    - Digestivo
    - Génito urinário
    - Circulatório
    - Locomotor
    - Respiratório
    - Sentidos
    - Higiene
    - Aconselhamento
- Tratamentos de rosto do idoso e da pessoa com necessidades especiais
  - Tipos de tratamentos
    - Ação motivante
    - Ação regeneradora
    - Ação relaxante
    - Ação embelezadora (maquilhagem tradicional e/ou camuflante)
  - Massagens
    - Sedantes ou relaxantes
    - Revitalizantes ou tonificantes
  - Aplicação de correntes elétricas
  - Aplicação de cosméticos
- Tratamentos de corpo do idoso e da pessoa com necessidades especiais
  - Tipologia de tratamentos
    - Massagem relaxante
    - Massagem estimulante
    - Massagem adelgaçante e modeladora
    - Massagem tonificante
    - Peeling estético de corpo
    - Envolvimentos vários
    - Exercícios físicos
    - Aplicação de correntes elétricas
- Tratamentos de pés e mãos do idoso e da pessoa com necessidades especiais
  - Massagens
    - Manual
    - Mecânica
  - Envolvimentos
    - Parafinas
    - Lamas
- Instalação segundo o tempo da gestante
  - Indicações e contra indicações nos tratamentos de
    - Rosto
    - Seios
    - Corpo
    - Pernas
    - Pés
    - Mãos
- Estética corporal e a maternidade

- Distúrbios da gravidez
- Estrias
  - Formação
  - Prevenção
- Pernas pesadas
  - Varizes
  - Edemas
- Seio
  - Hidratação e prevenção de estrias
- Tratamento do rosto da grávida
  - Tratamento básico da pele
- Tratamento do pé da grávida
  - Pele
  - Unhas- embelezamento
  - Pés cansados
- Tratamento das mãos da grávida
  - Embelezamento e bem-estar das mãos
  - Embelezamento das unhas
- Tratamentos pré- parto
  - Massagem dos membros inferiores,
  - Pressoterapia (seguindo indicação médica)
  - Massagem de relaxamento dorsal
  - Epilação circunstancial
- Tratamentos – pós-parto
  - Bandagem específica do seio
  - Remodelação de silhueta
  - Hidratação e tonificação do rosto
  - Tratamento das manchas pigmentares

9146

**Língua inglesa - cuidados de estética e bem-estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em inglês, a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em inglês a nível do utilizador independente.

**Conteúdos**

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



3629

## Manutenção de equipamentos

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9147

## Técnicas de hidroterapia

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Definir o conceito de turismo de saúde e bem-estar.
- Identificar os diferentes espaços de saúde e bem-estar.
- Identificar o conceito de hidroterapia.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação das técnicas de hidroterapia.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar identificar e aplicar técnicas e tratamentos de hidroterapia.

### Conteúdos

- Turismo de saúde e bem-estar
  - Conceito de turismo
  - Conceito de saúde
  - Conceito de lazer
  - Conceito de turismo de saúde e bem-estar
  - Turismo de saúde e bem-estar em Portugal
  - Diretiva Europeia relativa aos cuidados de saúde
- Espaços de saúde e bem-estar
  - Conceito
  - Tipologias
  - Perfil do consumidor de turismo de saúde e Bem-estar
  - Serviços
  - Conceito saúde pela Água (SPA)
  - Tendências de turismo de saúde e bem-estar

- Importância dos protocolos e rituais nos espaços de saúde e bem-estar
  - Protocolos de tratamento
    - Definição e finalidade
  - Rituais
    - Rituais de boas vindas
    - Rituais durante o tratamento
    - Rituais de despedida
- Hidroterapia
  - Fundamentos, evolução e regras gerais de utilização da água
  - Propriedades gerais da água
    - Principais efeitos
    - Aplicação terapêutica
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e os utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Técnicas e tratamentos de Hidroterapia
  - Sauna
    - Indicações e contra indicações
  - Hamman – sudação árabe e banho turco
    - Indicações e contra indicações
  - Banhos – Banheiras e circuitos aquáticos em piscina
    - Tipologias de banhos
    - Temperaturas
  - Duches – Vichy, Aix, Escocês
  - Lamas
  - Watsu – Noções
  - Cápsulas de jatos de água e aromoterapia
  - Hidromassagem
  - Talassoterapia
    - Propriedades químicas e físicas da água do mar e do clima marítimo
    - Aerossóis marinhos
    - Ionização
  - Tratamentos em talassoterapia
    - Hidroterapia
    - Hidroterapia coletiva
    - Envolvimentos húmidos
    - Tratamentos secos
    - Duração dos tratamentos
    - Aeroterapia

9148

## Marketing pessoal e marketing digital

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Definir o conceito de marketing pessoal.
- Definir o conceito de marketing digital.
- Gerir a marca pessoal.
- Utilizar a Internet como estratégia de marketing em redes sociais.

### Conteúdos

- Marketing pessoal
  - Princípios do marketing pessoal
  - Importância da marca pessoal
  - Conceito da pessoa empresa
  - Gestão de competências
  - Liderança e auto motivação
  - Relações interpessoais
  - Estratégia de comunicação pessoal
- Marketing digital
  - Redes sociais
    - Interatividade
    - Benefícios vs. cuidados
  - Gestão de conteúdos para redes
  - Conteúdos digitais vs. conteúdos públicos
    - Conceito de privacidade nos conteúdos digitais
    - Os conteúdos digitais nas redes sociais
    - Falsa privacidade nas redes sociais

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9149

## Noções de aromaterapia e fitoterapia

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Aplicar o protocolo de instalação ao cliente.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação da aromaterapia e fitoterapia aos tratamentos estéticos.
- Identificar e aplicar as características dos óleos e suas especificidades nos tratamentos estéticos.
- Identificar e aplicar as características das plantas e sua especificidade nos tratamentos estéticos.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e os utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Aromaterapia
  - Breve historial
    - Oriente
    - Ocidente
    - Nos nossos dias/atualidade
  - Aroma das plantas
    - Importância dos aromas
    - Óleos essenciais (O.E.)
    - Obtenção/métodos
    - Destilação
    - Maceração
    - Expressão
    - Extração por solvente
  - Massagem com óleos essenciais
    - Indicações, contra-indicações
    - Ambiente propício ao tratamento
- Fitoterapia
  - Conceito
  - Breve historial
  - Vantagens e riscos
  - As plantas enquanto cosmético natural
  - Principais utilizações e principais plantas nos cuidados de beleza

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

9150

## Introdução às massagens orientais

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar as principais características das terapias orientais.
- Diferenciar terapias orientais de ocidentais.
- Identificar as diferentes terapias orientais.
- Reconhecer as vantagens de aplicar as terapias orientais nos cuidados de beleza.

### Conteúdos

- Medicina tradicional chinesa
  - Conceito e breves noções
    - Acupuntura
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
    - Fitoterapia
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
    - *Chi Kung*
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
    - *Tui Na*
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
- Terapias Orientais
  - Visão holística do indivíduo
  - As diferentes terapias
    - *Shiatsu*
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
    - *Reiki*
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
    - *Ayurvedica*
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
    - Massagem tailandesa
      - Definição
      - Princípios gerais
      - Indicações e contra-indicações
- Aplicação das terapias aos cuidados de beleza
  - Indicações e contra-indicações

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 bronzeamento 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 bronzeamento 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 prevenir ou atuar em situações de emergência.

### Conteúdos

- Introdução à temática do bronzeamento artificial: Contextualização. Os aspetos psico-sociológicos da exposição à RUV
  - Perspectiva histórica das tendências de bronzeamento

- 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. Fotoprotecção 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 / fotograçadas, 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. Fotoprotecção / 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

9151

Maquilhagem semipermanente

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à epilação e à aplicação das técnicas da maquilhagem semipermanente.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar os utensílios e produtos a usar na maquilhagem semipermanente.
- Identificar e aplicar as técnicas de maquilhagem para embelezar.
- Identificar e aplicar as técnicas corretoras e de camuflagem.

**Conteúdos**

- Embelezamento e reparação
  - Limites éticos no domínio da maquilhagem semipermanente
- Histologia cutânea – anatomia da boca, pálpebras e sobrancelhas
- Higiene e regras de segurança
  - Bactérias, vírus e agentes infecciosos
  - Síndromas de imunodeficiência
  - Precauções, contraindicações e possíveis reações
- Noções de química
  - Pigmentos
  - Pigmentos orgânicos e inorgânicos
  - Evolução do pigmento – constituintes
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Morfologia do rosto
  - Assimetrias
- Colometria
  - Cores primárias
  - Cores intermédias
  - Cores secundárias
- Aparelhos
  - Diferentes tipos
    - Demografo manual
    - Demografo vibrante
    - Demografo rotativo
- Sobrancelhas
  - Observação das assimetrias
  - Introdução às diferentes concepções das técnicas de sobrancelha
  - Estrutura da sobrancelha
    - Ponto interno e externo
    - A altura
    - Espaço entre pálpebra e sobrancelha
    - Espaço entre sobrancelhas
    - Escolha das cores e das agulhas
    - Tratamento de preenchimento e de alongamento (técnica forçada ou ponteada)
- Lábios
  - Coração do lábio, contorno e volume
  - Equilíbrio entre lábio superior e inferior
  - Distância do queixo à boca e do nariz à boca
  - Reconstrução labial
  - Seleção das cores e das agulhas
- Contorno dos olhos (Eye Liner)
  - Densificação das pestanas
  - Delinear o olho
- Técnicas corretoras e de camuflagem
  - Sinais
  - Sardas
  - Camuflagem de alopecia ou rareamento dos cabelos
  - Correção das auréolas mamárias



9152

## Técnicas de drenagem linfática manual

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos de drenagem linfática manual e sua aplicação.
- Identificar as indicações e contraindicações da drenagem linfática manual.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à drenagem linfática manual.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar as manobras de drenagem linfática manual respeitando a sequência e sistema.

### Conteúdos

- Drenagem Linfática Manual (DLM)
  - Breve noção histórica
  - Correntes de DLM (Vodder, Le Duc...)
  - Papel e funções da DLM
  - Noções de líquidos biológicos
  - Noções de linfa e sistema circulatório
  - Indicações e contraindicações
  - Patologias associadas
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
    - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
    - Receção e instalação do/a cliente
    - Ficha técnica
    - Plano do trabalho a executar
    - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e os utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Manobras de DLM
  - Pressão das manobras de DLM
  - Efeitos das manobras
  - Efeitos fisiológicos das manobras de DLM e das manobras de massagem clássica
  - DLM por zonas
    - - Costas
    - - Abdómen
    - - Cabeça, rosto e nuca
    - - Cabeça
    - - Membros Inferiores e superiores
    - - Seio
    - - DLM do corpo em geral

9153

## Dinâmicas de operação de back office

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os procedimentos a efetuar na receção do espaço de cuidados de beleza.
- Reconhecer a importância da gestão adequada da agenda.

### Conteúdos

- Procedimento de abertura de espaços de cuidados de beleza
  - Ligar luzes e equipamentos
  - Verificar os espaços e equipamentos
  - Música e temperatura ambiente
- A receção do espaço de cuidados de beleza
  - Atendimento presencial
  - Atendimento telefónico
  - Atendimento via mail ou redes sociais
- Preenchimento de fichas de clientes ou outros ficheiros de dados
  - Privacidade
  - Acompanhamento do cliente
- Elaboração de um plano de reservas
  - Agendamento de trabalho e horário de funcionamento
  - Gestão da agenda e dos profissionais envolvidos
  - Marcação do tratamento
  - Política de cancelamento
- Apresentação do profissional que vai executar o tratamento e do tratamento
- Finalização da venda

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9154

Reflexologia

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9155

**Noções de eletrólise**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a anatomia e fisiologia do pêlo.
- Identificar as características da corrente galvânica.
- Reconhecer as diferenças entre eletrocoagulação, eletrólise, termólise e o método combinado "Blend".
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar as técnicas de epilação de longa duração.

**Conteúdos**

- Anatomia e patologia da pele e do pêlo
- Tipos de pêlos
  - Foto tipos
  - Pêlos grisalhos
  - Ciclos de vida do pêlo
    - Fase anágena
    - Fase catágena
    - Fase telógena
  - Alterações do sistema piloso
- A corrente galvânica
  - Características
  - Indicações e contraindicações
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
    - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- As diferentes técnicas:
  - Eletrocoagulação
  - Eletrolise
  - Termólise
  - Método Blend
- Técnicas de epilação de longa duração
  - Cuidados e recomendações
  - Procedimentos de epilação elétrica
  - Cuidados pós – epilação

9116

Design de sobrancelhas

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9156

Massagem californiana

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as origens e filosofia da massagem californiana.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à massagem californiana.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar os movimentos de massagem californiana por zonas corporais.

**Conteúdos**

- Origem da massagem californiana
- Relaxação para cliente
- Relaxação para o massagista
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Massagem em decúbito dorsal
  - Rotação dos tornozelos
  - Extensão e flexão dos pés
  - Estiramento das pernas
  - Estiramento das costelas
  - Estiramento dos braços
  - Rotação das mãos
  - Estiramentos e rotação da nuca e da cabeça
- Massagem do ventre
  - Harmonização respiratória com o cliente
  - Estiramento com os antebraços
  - Pressões, círculos e grandes 8 no ventre e nos seios
- Massagem em decúbito ventral
  - Perna, subir em duas voltas, movimentos em *crawl*
  - Pés, curva plantar com os polegares
- Dorso, estiramento ondular e alternativo
  - Levantamento ergonomicamente correto
- Massagem da nuca e do dorso
  - Pressões na nuca e na cervical
  - Pressões suaves marcha alternada de uma só mão
  - Relaxamento dos trapézios
  - Pressões dorsais e parte baixa dos rins
  - Movimentos energéticos
- Envolvimentos globais
  - Diretamente sobre o corpo todo
  - Aconchego sobre o lençol

9120

Massagem na cadeira

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9157

**Massagem no pré e pós cirúrgico**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a necessidade de preparar a pele para uma melhor cicatrização.
- Identificar a melhor forma de contribuir para a recuperação cirúrgica e também a mais rápida.
- Adequar as condições ambientais do local de trabalho às massagens e aos exercícios.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar as técnicas adequadas de modo a facilitar a drenagem e a diminuição do edema.

**Conteúdos**

- Cuidados pré – cirurgia para melhor cicatrização e menor sofrimento
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
- Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - Mãos e utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Limpeza e hidratação da pele
  - Renovação celular
  - Cosméticos hidratantes
- Correção da postura
  - Exercícios respiratórios
- Estímulo do reforço muscular
  - Electroestimulação
  - Plataforma vibratória
  - Ginástica resistiva
- Estímulo da circulação sanguínea e linfática
  - Pressoterapia
  - Drenagem linfática manual
- Massagem de relaxamento para reduzir a ansiedade
  - Massagem californiana
  - Manobras deslizantes, pressões, fricções circulatorias
- Cuidados pós – cirurgia
  - Repouso
  - Cryogenia
  - Compressão
  - Drenagem linfática manual
  - Suave para evitar possíveis lesões
  - Evitar movimentos de arrastamento
  - Seguir o percurso das vias não comprometidas pela cirurgia
  - Elevação do segmento a ser drenado
- Massagem periférica
  - Principalmente no pé e nos gêmeos
  - Massagem da cicatriz
  - Manobras de fricção profunda
  - Pinçamentos
  - Micro massagem
- Técnicas complementares
  - Ultra sons
  - Absorção do hematoma
  - Redução da fibrose
  - Vácuo
  - Ventosas bico de pato
  - Pressoterapia – favorecimento da circulação sanguínea
  - Drenagem linfática mecânica
- Técnicas inovadoras
  - Oxigénio
  - Bandas neuro musculares



9158

**Processo de cicatrização – cuidados específicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância do processo de cicatrização para a correta intervenção da esteticista/massagista.
- Identificar as fases de cicatrização e a sua evolução.
- Reconhecer a intervenção da esteticista/massagista no pós-operatório.

**Conteúdos**

- Interação esteticista/massagista – cirurgião – paciente
  - Importância do tratamento pós-operatório
  - Cicatrização
  - Conceito de cicatrização
    - Primária
    - Secundária
  - Fases da cicatrização
    - Inflamatória ou exaustiva
    - Proliferativa ou regenerativa
    - Reparativa ou manutenção
  - Distúrbios da cicatrização
    - Hipertrófica
    - Atrófica
    - Quelóide e normotrófica
  - Evolução no processo de cicatrização
  - Tipos de cicatrizes e suas características
- A intervenção da esteticista/massagista nos cuidados pós cirúrgicos
  - Principais intervenções cirúrgicas e cuidados específicos associados
  - Aparelhos utilizados no pós-operatório na intervenção da esteticista/massagista
    - Indicações e contra indicações

Este referencial já não  
se encontra em vigor

9178

**Ginástica estética corporal e facial**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho às massagens e aos exercícios.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Reconhecer e aplicar os elétrodos para estimulação muscular passiva.
- Aplicar exercícios isotónicos e resistidos.
- Orientar clientes nos exercícios a efetuar na plataforma vibratória.
- Interagir com *personal trainer*, os professores de ginástica e com os ginásios.

**Conteúdos**

- Conceitos básicos
- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - As mãos e os utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Inspiração e expiração- consciência corporal
- Coordenação motora
- Consumo Kcal/kg de peso/hora
- Consumo de O<sub>2</sub>/Kg de peso/minuto.
- Exercícios isotónicos e isométricos
  - Ginástica resistida
- Fortalecimento dos músculos
- Exercícios adelgaçantes
- Exercícios faciais para atenuar rugas e flacidez da pele
- Indicações e contra indicações da ginástica estética corporal e facial

9179

## Introdução à sofrologia nos cuidados de beleza

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Adequar as condições ambientais do local de trabalho à aplicação de técnicas de relaxamento, de gestão do stress e de desenvolvimento pessoal.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar e aplicar as técnicas de relaxamento e estimulação positiva.
- Identificar e aplicar técnicas de desenvolvimento pessoal.
- Identificar e aplicar técnicas de gestão do stress.

### Conteúdos

- Organização física do espaço de trabalho
  - Equipamento, distribuição, ocupação do espaço
  - Caracterização de material
  - Efeitos, uso e cuidados do material
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica
  - Plano do trabalho a executar
  - Preparação do material e mesa de trabalho
- Preparação da profissional para a atividade a efetuar
  - As mãos e os utensílios
  - Ginástica preparatória das mãos
  - Manejo prático dos utensílios
- Mente e corpo como um todo
- Técnicas específicas da respiração
  - Respiração diafragmática
  - Respiração abdominal deitada
  - Respiração abdominal quadrada
  - Expiração alongada
  - Alternar as narinas
- Estímulo da autoestima e da autoconfiança
  - Motivação pessoal, como reforço da autoestima
  - Autoconhecimento como reforço de autoconfiança
  - Crítica destrutiva e construtiva no processo de autoestima
  - Estímulo do pensamento positivo
- Pensamento positivo enquanto elemento diferenciador
- Métodos e exercícios para estimular o pensamento positivo
- Controlo da ansiedade
  - Reconhecimento das causas da ansiedade
  - Métodos de controlo de ansiedade
- Gestão do stress
  - Causas e consequências
  - Identificação da sua personalidade e a forma como o stress o/a afeta
  - Estratégia para enfrentar o stress

7852

### Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

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

7853

### Ideias e oportunidades de negócio

Carga horária  
50 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

- Criação e desenvolvimento de ideias/opportunidades de negócio
  - Noção de negócio sustentável
  - Identificação e satisfação das necessidades
    - Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
    - Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação
- Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio
  - Conceito básico de negócio
    - Como resposta às necessidades da sociedade
  - Das oportunidades às ideias de negócio
    - Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias
    - Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)

- Descrição de uma ideia de negócio
    - o Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
  - Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
    - o Formas de recolha de informação
      - Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
      - Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
    - o Tipo de informação a recolher
      - O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
      - Os produtos ou serviços
      - O local, as instalações e os equipamentos
      - A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
      - Os meios de promoção e os clientes
      - O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
  - Análise de experiências de criação de negócios
    - o Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
      - Por setor de atividade/mercado
      - Por negócio
    - o Modelos de negócio
      - Benchmarking
      - Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
      - Parceria de outsourcing
      - Franchising
      - Estruturação de raiz
      - Outras modalidades
  - Definição do negócio e do target
    - o Definição sumária do negócio
    - o Descrição sumária das atividades
    - o Target a atingir
  - Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
    - o Meios e recursos de apoio à criação de negócios
    - o Serviços e apoios públicos – programas e medidas
    - o Banca, apoios privados e capitais próprios
    - o Parcerias
  - Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
    - o Análise do negócio a criar e sua validação prévia
    - o Análise crítica do mercado
      - Estudos de mercado
      - Segmentação de mercado
    - o Análise crítica do negócio e/ou produto
      - Vantagens e desvantagens
      - Mercado e concorrência
      - Potencial de desenvolvimento
      - Instalação de arranque
    - o Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
  - Tipos de negócio
    - o Natureza e constituição jurídica do negócio
      - Atividade liberal
      - Empresário em nome individual
      - Sociedade por quotas
  - Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
    - o Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
    - o Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)
-

7854

**Plano de negócio – criação de micronegócios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7855

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

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

## Conteúdos

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



8598

**Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



8599

## Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

8600

### Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

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

9159

### Língua francesa - cuidados de estética e bem estar

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em francês a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em francês a nível do utilizador independente.

#### Conteúdos

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

9160

**Língua italiana - cuidados de estética e bem estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9161

**Língua alemã - cuidados de estética e bem-estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em alemão, a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em alemão a nível do utilizador independente.

**Conteúdos**

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

9162

**Língua espanhola - cuidados de estética e bem-estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em espanhol, a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados de estética e bem-estar.
- Interagir e comunicar em espanhol a nível do utilizador independente.

**Conteúdos**

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

9163

**Língua holandesa - cuidados de estética e bem estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9164

**Língua finlandesa - cuidados de estética e bem-estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9165

**Língua norueguesa - cuidados de estética e bem-estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9166

**Língua sueca - cuidados de estética e bem-estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9167

**Língua chinesa - cuidados de estética e bem-estar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9168

## Língua russa - cuidados de estética e bem estar

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

10672

## Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a importância do direito fundamental à proteção de dados pessoais.
- Reconhecer as implicações do Regulamento Geral da Proteção de Dados (RGPD) na respetiva atividade profissional.
- Reconhecer a importância da integração do RGPD com as diferentes normas dos Sistemas de Gestão (Qualidade, Ambiente, Segurança, Segurança Informática, ...).

### Conteúdos

- Direito fundamental à proteção de dados pessoais como autocontrolo da informação que nos respeita
- Regulamento Geral de Proteção de Dados
  - Principais conceitos, princípios e atores
  - Obrigações dos responsáveis pelo tratamento e subcontratantes
  - Direitos dos titulares dos dados
  - Fiscalização
- Implementação do RGPD – aspetos críticos / considerações gerais
  - Ciclo de Vida do Processo de Implementação do RGPD
  - Questões da Segurança Informática
  - Questões da sua integração com os Sistemas de Gestão



## 5. Sugestão de Recursos Didáticos

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