

## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



### Área de Educação e Formação

### Código e Designação do Referencial de Formação

815 . Cuidados de Beleza

815368 - Cabeleireiro/a

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

202,50

### Publicação e atualizações

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

1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.

2ª Atualização 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.

3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

### Observações

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Executar diferentes processos de tratamento e embelezamento capilar, para homem e senhora, designadamente lavagem, secagem, penteado, corte, coloração/descoloração, ondulação, alisamento/desfrisagem, bem como proceder à aplicação de cabeleiras e postigos, utilizando os produtos e técnicas de bem-estar adequados e obedecendo às normas de ambiente, segurança e saúde.

### Atividades Principais

- Gerir o estabelecimento de acordo com a estratégia de marketing definida.
- Assegurar a gestão corrente de aprovisionamento da empresa, controlando os stocks e dotando-a dos produtos e equipamentos necessários.
- Proceder à higienização dos espaços, equipamentos e utensílios, nomeadamente supervisionando ou procedendo à limpeza dos espaços e à lavagem, desinfeção e esterilização dos instrumentos utilizados, assegurando as condições necessárias de saúde e segurança no estabelecimento.
- Atender e receber clientes, compreender as suas necessidades, instalá-los e preencher a ficha de dados pessoais.
- Efetuar a higienização e preparação do cabelo utilizando os processos e técnicas adequadas em função do tipo de serviço e tratamento a ser executado.
- Proceder à secagem do cabelo, em função do penteado desejado - touching ou brushing.
- Executar massagens de tratamento do couro cabeludo, por processos manuais ou mecânicos, e aplicar os produtos adequados a cada tipo de tratamento.
- Efetuar o embelezamento do cabelo, aconselhando os clientes de acordo com as suas preferências, estilo e características pessoais.
- Efetuar trabalhos técnicos no cabelo, aconselhando os clientes sobre o tipo de embelezamento de acordo com as suas preferências e adequado ao seu estilo e características pessoais.
- Aplicar cabeleiras, postigos e extensões de cabelo, fixando-os sobre o cabelo natural.
- Cortar e aparar barbas, bigodes e peras utilizando navalhas, tesouras e outros utensílios e produtos apropriados.
- Comercializar produtos e serviços, utilizando técnicas de venda conducentes ao incremento do negócio.
- Assegurar a gestão financeira e de tesouraria, faturando os serviços prestados aos clientes.
- Gerir conflitos e tratar reclamações de clientes tendo em conta a necessidade de assegurar a sua satisfação.

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

<b>Tecnologias de Informação e Comunicação</b>	<b>0755</b>	Processador de texto - funcionalidades avançadas	25
	<b>0757</b>	Folha de cálculo - funcionalidades avançadas	25
	<b>0767</b>	Internet - navegação	25
	<b>0792</b>	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>	<b>6672</b>	Organização, análise da informação e probabilidades	50
	<b>6673</b>	Operações numéricas e estimação	25
	<b>6674</b>	Geometria e trigonometria	50
	<b>6675</b>	Padrões, funções e álgebra	25
	<b>6676</b>	Funções, limites e cálculo diferencial	50
<b>Total:</b>			200

<b>Biologia</b>	<b>6677</b>	Renovação celular	50
	<b>6682</b>	Regulação do meio interno	25
	<b>6683</b>	Interações com microrganismos	25
<b>Total:</b>			100

	<b>6685</b>	Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação	25
--	-------------	--	----

<b>Psicologia</b>	<b>6686</b>	Processos de aprendizagem	25
	<b>6687</b>	Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos	50
<b>Total:</b>			<b>100</b>

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

## Formação Tecnológica

Código <sup>2</sup>		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
10065	1	Ética e deontologia nos cuidados do cabelo	25	2,25
10100	2	Diagnóstico capilar e aconselhamento - tricologia	25	2,25
10101	3	Anatomia e fisiologia – cabelo e couro cabeludo	50	4,50
9101	4	Legislação laboral e normas de qualidade	25	2,25
0349	5	Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	25	2,25
10069	6	Cosmetologia capilar	25	2,25
10102	7	Química mineral aplicada à cosmética capilar	25	2,25
10103	8	Química orgânica aplicada à coloração/descoloração do cabelo	25	2,25
10104	9	Organização, manutenção e gestão de espaços e equipamentos	25	2,25
9104	10	Técnicas de atendimento e receção de clientes	25	2,25
9139	11	Técnicas de gestão, marketing e vendas	50	4,50
10072	12	Lavagem do cabelo	25	2,25
10105	13	Secagem do cabelo – princípios	25	2,25
10106	14	Secagem do cabelo – técnicas	50	4,50
10107	15	Técnicas de ondulação não permanente - mise-en-plis	50	4,50
10108	16	Técnicas de ondulação permanente	50	4,50
10109	17	Técnicas de alisamento e desfrisagem	25	2,25
10078	18	Colorimetria capilar	25	2,25
10110	19	Técnicas de coloração	50	4,50
10111	20	Técnicas de descoloração	50	4,50
10081	21	Técnicas específicas de execução de madeixas e nuances	25	2,25
10112	22	Expressão gráfica e visagismo	25	

10113	23	Corte de cabelo – princípios	50	4,50
10114	24	Corte de cabelo – técnicas	50	4,50
10115	25	Técnicas de corte de cabelo feminino	50	4,50
10116	26	Técnicas de corte de cabelo masculino	50	4,50
10117	27	Penteados – princípios e técnicas	50	4,50
10118	28	Tratamentos capilares	25	2,25
10119	29	Postiços – aplicação e manutenção	25	2,25
10120	30	Extensões e alongamento do cabelo	25	2,25
10121	31	Cuidados específicos com a barba e o bigode	25	2,25
10122	32	Técnicas de design e corte de barba e bigode	50	4,50
10123	33	Língua inglesa – cuidados do cabelo	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			1150	101,25

Para obter a qualificação de Cabeleireiro/a, para além das UFCD pré-definidas, terão também de ser realizadas 125 horas da Bolsa de UFCD (100 horas da Área A de UFCD e 25 horas da Área B de UFCD)

Bolsa de UFCD

Código		Área A UFCD	Horas	Pontos de crédito
3564	34	Primeiros socorros	25	2,25
10124	35	Técnicas de penteado em cabelo masculino	25	2,25
10125	36	Penteados artísticos	25	2,25
10126	37	Penteados de festa	25	2,25
10127	38	Penteados de noiva	25	2,25
10128	39	Cortes tribais	25	2,25
10129	40	Barbas e bigodes artísticos	25	2,25
10130	41	Botox capilar	25	2,25
3772	42	Informática na ótica do utilizador - fundamentos	25	2,25
3776	43	Informática - folha de cálculo e base de dados	25	2,25
7266	44	Gestão e tratamento de reclamações	25	2,25
9148	45	Marketing pessoal e marketing digital	25	2,25
10131	46	Penteados para cabelo afro	25	2,25
10132	47	Técnicas de alisamento com escova progressiva	25	2,25

10133	48	Consultoria de imagem para cabeleiros	25	2,25
9761	49	Liderança, gestão e motivação de equipas	25	2,25
10134	50	Criatividade e inovação na profissão de cabeleiro/a	25	2,25
7852	51	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	52	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	53	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	54	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	55	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	56	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	57	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	58	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	59	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	60	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	61	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	62	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	63	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10672	64	Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25	2,25

Código		Área B UFCD	Horas	Pontos de crédito
10090	65	Língua francesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10091	66	Língua italiana – cuidados do cabelo	25	2,25
10092	67	Língua alemã - cuidados do cabelo	25	2,25
10093	68	Língua espanhola - cuidados do cabelo	25	2,25
10094	69	Língua holandesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10095	70	Língua finlandesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10096	71	Língua norueguesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10097	72	Língua sueca - cuidados do cabelo	25	2,25
10098	73	Língua chinesa - cuidados do cabelo	25	2,25
10099	74	Língua russa - cuidados do cabelo	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b>			<b>1275</b>	<b>114,75</b>

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

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

Este referencial já não se encontra em vigor



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

**Conteúdos**

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

6661

**Viajar na Europa**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6662

**Escolher uma profissão/Mudar de atividade**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6663

**Debater os direitos e deveres dos cidadãos**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6664

### Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais

**Carga horária**  
50 horas

#### Resultados da Aprendizagem

- Consulta várias fontes de informação.
- 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
      - Gráficos 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

6682

## Regulação do meio interno

Carga horária  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

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

### Conteúdos

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

6683

## Interações com microrganismos

Carga horária  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

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

### Conteúdos

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

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



6686

Processos de aprendizagem

Carga horária  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

- Reconhece as principais estratégias de aprendizagem com base nos conceitos de condicionamento operante e de aprendizagem vicariante.
- Identifica os fatores e processos de aprendizagem para compreender o próprio desenvolvimento.
- Reconhece as estratégias a utilizar em sala de aula, ou durante o estudo, para a própria aprendizagem.

**Conteúdos**

- Aprendizagem
  - Aprendizagem
    - Conceito
  - Processo de aprendizagem
    - Características
    - Factores que influenciam o processo de aprendizagem
  - Condicionamento operante
    - Importância do reforço
  - Aprendizagem vicariante
    - Importância da modelação
  - Processamento de informação
    - Memorização e esquecimento
    - Transferência de aprendizagem
  - Dificuldades de aprendizagem
    - Situações de dislexia
  - Insucesso escolar
    - Factores para transpor
    - Estratégias para superar
- Aprender a aprender
  - Estilos de pensamento
  - Estilos de aprendizagem
  - Aprendizagem na sala de aula
  - Aprendizagem pela descoberta
  - Motivação para o estudo e para a aprendizagem
  - Activação cognitiva e aprendizagem
  - Treino de métodos de estudo
    - Gestão do tempo
    - Gestão do espaço de estudo
    - Treino da concentração

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>10065</b>	<b>Ética e deontologia nos cuidados do cabelo</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
--------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever a evolução histórica da profissão de cabeleireiro na sua vertente técnica e socioeconómica.</li> <li>• Identificar as características físicas, psicológicas e artísticas, bem como as competências e funções de um cabeleireiro.</li> <li>• Aplicar as exigências éticas e deontológicas associadas às atividades profissionais relacionadas com os cuidados do cabelo.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Evolução histórica da profissão de cabeleireiro e dos cuidados com o corpo e o cabelo
  - Egípcios, Gregos, Romanos e Gauleses
  - Da Idade Média ao Renascimento
  - Época napoleónica
  - Da Belle Époque aos tempos atuais
- Perfil de competências, funções e características dos profissionais dos cuidados do cabelo
  - Competências técnicas e profissionais
  - Competências pessoais e sociais
  - Perfil funcional
- Ética e deontologia nos cuidados do cabelo
  - Conceitos de ética, moral e deontologia
  - Importância da ética e deontologia profissional nos cuidados do cabelo
  - Ética
    - Valores e dilemas éticos
    - Ética e responsabilidade social e ambiental
    - Ética na profissão de cabeleireiro: com os colegas de trabalho, o público externo e a organização
      - A nível técnico
      - A nível comercial
      - A nível da formação
  - Deontologia
    - Princípios deontológicos
    - Códigos deontológicos - conceito e finalidades
    - Deveres e código de conduta dos profissionais dos cuidados do cabelo

10100

**Diagnóstico capilar e aconselhamento - tricologia**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Realizar um diagnóstico capilar.
- Identificar alterações, anomalias do cabelo e doenças do couro cabeludo.
- Identificar os objetivos do tratamento capilar estético.
- Aconselhar o cliente das técnicas cosméticas de tratamento capilar a efetuar, na sequência da avaliação tricológica realizada.

**Conteúdos**

- A importância do cabelo - aspetos emocionais e comportamentais
  - Distúrbios comportamentais
    - Efeitos do stress
    - Prurido psicogénico
    - Dismorfofobia
    - Hipocondria
    - Anorexia
    - Tricoses compulsivas
- A pele e o pelo
  - Histologia da pele - epiderme, derme, hipoderme, tecido conjuntivo, extrato córneo, manto hidrolipídico, permeabilidade cutânea
  - Ciclos capilares - influências internas e externas
  - Características da fibra capilar
- Diagnóstico capilar – aspetos a analisar
  - Tipos de cabelo - lissótricos, sinótricos, ulótricos
  - Densidade
  - Cor
  - Textura
  - Hidratação - normal, seco
  - Oleosidade - normal, misto, oleoso
  - Brilho - opaco, brilhante
  - Resistência - normal, frágil, quebradiço
  - Diâmetro - normal, fino, grosso
  - Elasticidade
  - Solidez – teste de tração
  - Ph - normal, alcalino, ácido
  - Porosidade - normal, poroso, impermeável
  - Comprimento - curto, médio, comprido
  - Extremidades - pontas duplas
  - Velocidade de crescimento - rápido, lento
  - Eletricidade estática – fricção
- Avaliação tricológica
  - Análise e diagnóstico das patologias de couro cabeludo e alterações da fibra capilar
  - Alterações da haste do cabelo
    - Ressecamento, pontas duplas, quebra, coloração, falta de crescimento, malformações
  - Doenças do couro cabeludo
    - Distúrbios funcionais - seborreia, caspa, dermatite seborreica, xerose
    - Processos alérgicos - eczemas, dermatites
    - Doenças contagiosas - foliculite, abscessos, tinha, pediculose
    - Doenças descamativas - psoríase do couro cabeludo
  - Alopecia - causas
    - Principais causas de perda capilar
      - Nos homens - calvície – alopecia androgenética
      - Nas mulheres - eflúvios, calvície - alopecia areata, alopecias cicatríciais
- Diagnóstico e tratamento capilar
  - Objetivos do tratamento capilar estético
    - Ao nível dos fios
    - Ao nível do couro cabeludo
    - Ao nível do folículo pilossebáceo
  - Tipos de tratamentos

10101

**Anatomia e fisiologia – cabelo e couro cabeludo**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever as funções de relação do corpo humano.
- Caracterizar a estrutura e enumerar as funções da pele e as alterações do couro cabeludo.
- Identificar as propriedades físicas do cabelo e descrever as suas potenciais alterações físicas e anomalias, indicando as suas causas.
- Determinar a idade dos cabelos segundo um exame visual cuidado e segundo o estado do couro cabeludo.

- Realizar exames/diagnósticos ao cabelo e couro cabeludo.

## Conteúdos

- Anatomia/fisiologia do corpo humano
  - Funções de relação do corpo humano
  - Fisiologia, função e estrutura dos aparelhos circulatório, respiratório, digestivo, urinário, endócrino, nervoso e reprodutivo
  - Incidência das funções de relação do corpo humano no diagnóstico e nos cuidados estéticos do cabelo e couro cabeludo
- Anatomia/fisiologia – pele, couro cabeludo e cabelo
  - Matéria
    - Constituição
    - Célula
      - Organização celular dos seres vivos
      - Estrutura e fisiologia celular
    - Tecidos - epitelial, conjuntivo, muscular, nervoso, ósseo
  - Características gerais de pele
    - Micro estrutura - irrigação sanguínea, enervação e propriedades
    - Funções - melanina, vitamina D, regulação térmica, composição da superfície cutânea
    - Músculos eretores do pelo – funções
    - Glândulas sebáceas e sudoríparas – funções
    - Faneras cutâneas
  - Estrutura e fisiologia do couro cabeludo
    - Estado do couro cabeludo
      - Normal
      - Gorduroso
      - Seco
    - Alterações do couro cabeludo - fatores externos e internos
      - Couro cabeludo maleável ou tenso
      - Melanodermias - anomalias de coloração
      - Hiperatividade da hipófise
      - Defeitos da pigmentação melânica
      - Canície
      - Albinismo
      - Alopecia – causas
        - No homem e na mulher
        - Hereditariedade
        - Generalizada
        - Localizada – periódica e permanente
        - Universais
      - Pelada e seborreia
      - Ausência de sebo e lesões de descamação
      - Tumores benignos, dermatoses e alergias
  - Anatomia/fisiologia do cabelo
    - Descrição
      - Estrutura queratinizada
      - Cutícula
      - Córtex (substância cortical)
      - Medula
    - Implantação
    - Ciclos capilares e fatores de crescimento
    - Fases de desenvolvimento
    - Longevidade
    - Propriedades e alterações do cabelo
      - Propriedades físicas dos cabelos
        - Densidade
        - Poder de absorção
        - Espessura
        - Resistência à tração
        - Elasticidade
      - Idade dos cabelos
        - Técnicas de determinação
    - Alterações físicas dos cabelos
      - Ponta seca
      - Ponta dupla (espigado)
      - Ausência da medula
      - Tricorrexia (fragilidade)
    - Causas das alterações físicas do cabelo
      - Calor seco e húmido
      - Agentes alcalinos
      - Agentes oxidantes
    - Anomalias do cabelo
      - Excesso ou ausência de sebo
      - Bulbo (atrófico, anémico, hipertrófico)

- Exame/diagnóstico ao cabelo e couro cabeludo
  - Exame do couro cabeludo e cabelo
    - Exame visual
    - Exame com microscópio (ou capilaroscópio)

9101

## Legislação laboral e normas de qualidade

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

0349

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

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



- Riscos ergonómicos
  - Movimentação manual de cargas
- Riscos psicossociais
- o SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE
  - Conceito
  - Tipos de sinalização
- o EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
  - Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual

10069

**Cosmetologia capilar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



10102

**Química mineral aplicada à cosmética capilar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Enunciar as noções básicas de química mineral de suporte à cosmética de cabeleireiro.
- Identificar a composição e as diferentes categorias de champôs.
- Determinar o champô apropriado ao cabelo e couro cabeludo, identificando os riscos inerentes à sua utilização.

**Conteúdos**

- Química mineral
  - Matéria e substância
    - Misturas e corpos puros, análise e síntese
  - Átomo e moléculas
    - Estrutura do átomo e simbologia química
  - Reações químicas
    - Lões e suas propriedades
    - Valência, ligações químicas e equações químicas
    - Água, ácidos, pH, óxido e conceito de oxidação/redução
- Composição e categorias de champôs
  - Composição
    - Composição química dos champôs
    - Detergente e suavizante
    - Aditivo (suplementar) e de tratamento
  - Categorias de champôs
    - Simples (básico) e específico
    - De tratamento
    - Técnico
- Seleção e riscos associados ao champô
  - Riscos na utilização de produtos químicos
  - Seleção do produto
    - Opção segundo o estado do cabelo - seco, normal, gorduroso
    - Em função das características do couro cabeludo - caspa (descamação), seborreia (glândulas sebáceas), lesões cutâneas
    - Segundo o efeito sobre o cabelo e couro cabeludo
    - Segundo os riscos que os produtos químicos apresentam
      - Em relação à pele - dermatite (irritação)
  - Medidas de prevenção
    - Reconhecimento do estado do couro cabeludo e do cabelo
    - Utilização de luvas ou cremes que contenham silicones

10103

**Química orgânica aplicada à coloração/descoloração do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Enunciar os conceitos básicos de química orgânica aplicada à coloração/descoloração do cabelo.

**Conteúdos**

- Química orgânica - noções gerais
  - Estrutura do átomo de carbono
  - Estrutura eletrônica do átomo de carbono
  - Ligação simples, duplas e triplas entre dois carbonos
  - Núcleo do benzeno
  - Isomeria e polímeros - fórmulas desenvolvidas
  - Principais funções químicas - função álcool, ácida, função amina, aminoácido, mercaptano, ácido tioglicólico, sulfato Produtos tensoativos
  - Funções orgânicas
  - Hidrocarbonetos saturados, insaturados e aromáticos - álcoois, aldeídos, acetonas, ácidos carboxílicos e esterres (reação de esterificação)
- Química orgânica – coloração/descoloração
  - Bases de coloração
  - Aminas aromáticas
  - Nitrilos
  - Aminoácidos (glicocol, leucina, serina, teonina, ácido aspártico, ácido glutâmico, arginina)
  - Funções sulfurosas - ácido tioglicólico e derivados sulfurosos
  - Polímeros – policondensação
  - Queratina

10104

**Organização, manutenção e gestão de espaços e equipamentos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características do espaço de trabalho onde se exerce a função de cabeleireiro.
- Identificar os aspetos essenciais relativos à organização física do espaço de trabalho.
- Organizar e gerir as condições ambientais, físicas e de higiene do espaço de trabalho e dos equipamentos e materiais em salões de cabeleireiro e estabelecimentos similares.

**Conteúdos**

- Gestão do espaço e organização física do local de trabalho
  - *Layout* e arquitetura do espaço
  - Aprovisionamento
    - Materiais
    - Equipamentos
- Higienização e manutenção
  - Espaço
    - Arejamento
    - Luminosidade
    - Iluminação
    - Limpeza
      - Materiais de higiene
      - Periodicidade
      - Cuidados essenciais
  - Roupas
    - Fardas
    - Toalhas
    - Penteadores
  - Equipamentos e utensílios
    - Caracterização dos materiais e utensílios
    - Funções dos equipamentos
    - Técnicas de higienização
      - Mobiliário
      - Equipamentos e seus acessórios
      - Utensílios
- Técnicas e procedimentos de limpeza e desinfeção de materiais e equipamentos
  - Equipamentos e produtos a utilizar na lavagem, limpeza e desinfeção química
    - Agentes biocidas e biostáticos
    - Equipamentos
  - Assepsia, antisepsia e desinfeção
    - Lavagem em água corrente das mãos e material
    - Desinfeção por
      - Loção
      - Imersão
      - Pulverização
    - Esterilização
      - Métodos físicos
        - Calor húmido ( $\pm 150^\circ$ ) – Autoclave
        - Calor seco ( $\pm 230^\circ$ )
        - Chama/incineração
        - Radiação ionizante e não ionizante
      - Métodos químicos - Compostos fenólicos, álcoolis, óxido de etileno, halogéneos, peróxido de hidrogénio

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

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...)
  - Psicomorfologia 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

10072

Lavagem do cabelo

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

10105

**Secagem do cabelo – princípios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Identificar os diferentes utensílios, equipamentos e produtos cosméticos utilizados na secagem do cabelo.
- Aplicar as técnicas de pré-secagem do cabelo.
- Aplicar as diferentes técnicas de secagem do cabelo.

**Conteúdos**

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

10106

**Secagem do cabelo – técnicas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Selecionar a técnica de secagem a utilizar em função do penteado desejado pelo cliente.
- Aplicar as diferentes técnicas de secagem do cabelo.
- Finalizar a secagem com os produtos apropriados.

**Conteúdos**

- Organização física do espaço de trabalho
- Preparação de utensílios e do equipamento
- Protocolo de instalação do/a cliente
  - Preparação do posto de trabalho
  - Receção e instalação do/a cliente
  - Ficha técnica - Plano do trabalho a executar
- Seleção da técnica adequada ao penteado pretendido
- Secagem do cabelo - técnicas
  - Secagem manual (*touching*)
  - Secagem com rolos (*mise-en-plis*)
  - Brushing liso e aos caracóis
    - Secagem com escovas cilíndricas
    - Secagem com escova aranha
  - Secagem com difusor
  - Secagem com placas modeladoras
- Styling
  - Finalização da secagem com produtos adequados ao penteado pretendido

10107

**Técnicas de ondulação não permanente - mise-en-plis**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os utensílios necessários à execução de *mises-en-plis*.
- Identificar os produtos cosméticos utilizados na *mise-en-plis*.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar as diversas técnicas de execução de *mise-en-plis*.
- Executar a *mise-en-plis* segundo os métodos adequados.

**Conteúdos**

- *Mise-en-plis* - utensílios
  - Rolos
  - Pente de dentes largos
  - Pente de cabo (dentes finos)
  - Pinças para cabelo
  - Escovas
  - Secador de pé
- Modificação da estrutura dos cabelos - métodos
  - *Mise-en-plis* por rolos
  - *Mise-en-plis* direta - ondas a dedo
  - *Mise-en-plis bouclée* - caracóis
- Produtos estruturantes
  - Produtos cosméticos
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Técnicas e métodos de ondulação
  - Clássica - rolos
    - Lavagem do cabelo
    - Aplicação do fixador
    - Enrolamento das madeixas
    - Secagem
    - Pentear com pente e escova
  - Direta - ondas a dedo
    - Lavagem do cabelo
    - Aplicação do fixador
    - Pentear no sentido do movimento desejado
    - Execução do movimento das mãos (dedos e pente)
    - Secagem
    - Pentear com pente e escova
  - Indireta - *Bouclée* (caracóis achatados)
    - Lavagem do cabelo
    - Aplicação do fixador
    - Efetuar as divisões adequadas do cabelo
    - Execução do caracol achatado
      - Pela raiz
      - Pelo comprimento
      - Pela ponta
    - Secagem
    - Pentear no sentido do movimento desejado



10108

**Técnicas de ondulação permanente**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever a história da ondulação permanente, seus tipos e técnicas.
- Executar o diagnóstico ao estado do couro cabeludo e cabelo visando a seleção da técnica adequada.
- Identificar os utensílios necessários à execução da ondulação permanente.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar os procedimentos para a preparação do cabelo prévia à execução técnica da ondulação permanente.
- Aplicar os procedimentos para a execução da ondulação permanente segundo o método apropriado.

**Conteúdos**

- Princípios da ondulação permanente
  - Ondulação permanente a frio (1941 - Speakman) - mecânica/química
    - Método direto/ indireto
    - Princípio da ondulação permanente a frio
      - Rotura das ligações do enxofre
      - Diminuição da solidez das ligações salinas
      - Reconstituição das cadeias queratinas
      - Função do fixador ou neutralizante
      - Ação química e ação física (mecânica)
- Diagnóstico/avaliação do estado do cabelo e couro cabeludo para a realização da ondulação permanente
- Identificação dos produtos e utensílios de frisagem
  - Utensílios
    - Capa protetora
    - Papel de proteção de pontas
    - Algodão
    - Pente de cabo (não metálico)
    - Pinças plásticas
    - Taça não metálica
    - Bigodis (em plástico, de vários diâmetros)
    - Luvas
    - Esponja ou aplicador
    - Película aderente (para concentração de calor)
  - Produtos cosméticos
    - Líquido redutor
    - Líquido neutralizante/fixador
    - Atuação do líquido da permanente
      - Permanentes alcalinas
      - Permanentes carbonatadas
- Técnicas de ondulação permanente
  - Técnicas tradicionais
    - Ondulação direta
    - Ondulação Indireta
  - Técnicas recentes
    - Ondulação localizada
    - Ondulação direcional
    - Ondulação dupla
    - Ondulação em espiral
- Preparação da ondulação permanente
  - Do espaço físico, dos produtos e utensílios
  - Protocolo de instalação do cliente
    - Colocação do penteador
    - Escovagem do cabelo
    - Lavagem da cabeça com champô específico
    - Aplicação de loção pré permanente
- Procedimentos de execução da ondulação permanente
  - Determinação do grau de frisagem desejado
  - Determinação do tempo de aplicação das loções para a ondulação permanente
  - Seleção do tamanho dos bigoudi para a obtenção do grau de frisagem desejado
  - Enrolamento dos bigoudi
  - Aplicação do líquido redutor
  - Tempo de pose
  - Verificação da ondulação através da análise de uma madeixa (teste de frisagem)
  - Remoção total da loção da permanente, com água quente
  - Aplicação do neutralizante
  - Tempo de pose
  - Remoção do neutralizante



10109

**Técnicas de alisamento e desfrisagem**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os produtos e utensílios adequados para a alisamento e desfrisagem do cabelo.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Proceder à modificação da estrutura do cabelo, planeando e executando, após diagnóstico ao estado do cabelo e couro cabeludo, as técnicas e procedimentos de alisamento e desfrisagem do cabelo.

**Conteúdos**

- Alisamento do cabelo
  - Utensílios e produtos
  - Métodos
    - Escova progressiva
    - Escova definitiva
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Desfrisagem
  - Identificação dos utensílios para a desfrisagem do cabelo
    - Penteador
    - Toalhas
    - Pente de desfrisagem
    - Escovas
    - Taça e trincha
  - Identificação dos produtos cosméticos para a realização da desfrisagem
    - Soluções
    - Loções e cremes desfrisantes
    - Óleo
    - Água
    - Revitalizante capilar
  - Advertências no que respeita à aplicação dos produtos de desfrisagem
    - Leitura dos rótulos
    - Proteção do rosto do cliente
    - Tempos de pose
  - Diagnóstico e análise ao estado do cabelo e couro cabeludo
    - Averiguação do estado do cabelo e couro cabeludo para a realização do trabalho técnico
  - Procedimentos de execução da desfrisagem dos cabelos segundo o método apropriado
    - Aplicação de um produto protetor no couro cabeludo
    - Aplicação do desfrisante
    - Seleção do tempo de aplicação em função dos resultados pretendidos
    - Diminuição do frisado
    - Desfrisagem total
    - Verificação da desfrisagem através da análise de uma madeixa (teste do nó)
    - Primeira passagem de água
    - Aplicação do neutralizante
    - Segunda passagem de água
    - Aplicação do revitalizante

10078

Colorimetria capilar

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

Este referencial já não  
se encontra em vigor

10110

**Técnicas de coloração**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a composição química dos diversos tipos de colorantes e os riscos para a saúde que decorrem da sua utilização.
- Determinar a cor a utilizar segundo as características do cliente e o efeito pretendido.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Selecionar, preparar e aplicar a cor (permanente e semipermanente) segundo o diagnóstico ao estado do couro cabeludo e cabelo.

**Conteúdos**

- Coloração – composição química
- Coloração - riscos para a saúde
  - Riscos para a saúde na aplicação de produtos químicos
    - Aparelho respiratório
    - Risco cancerígeno
    - Riscos para a pele
  - Advertências no que respeita à aplicação dos produtos de coloração
    - Leitura dos rótulos
    - Proteção do rosto do cliente
    - Tempos de pose
- Medidas preventivas
  - Teste de sensibilidade
  - Ventilação do local de trabalho
  - Utilização de luvas de látex
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Diagnóstico ao estado do cabelo e couro cabeludo
  - Observação de estado do couro cabeludo - lesões, dermatoses
  - Observação de estado do cabelo - cabelos descolorados e cabelos pintados
- Tipos de coloração
  - Coloração permanente (oxidação)
    - Pré pigmentação
    - Pré coloração
    - Mordaçagem
  - Coloração semipermanente
    - Catiónicas
    - Não catiónicas
    - Especiais
  - Coloração temporária ou fugaz
- Seleção da coloração
  - Em função das características do cliente
    - Tez do cliente e cor dos olhos
    - Percentagem de cabelos brancos
    - Cor natural do cabelo
  - Em função do efeito pretendido
    - Dar reflexos ao cabelo
    - Atenuar os cabelos grisalhos
  - Em função da cor desejada e da pigmentação do cabelo
  - Em função do estado do cabelo e couro cabeludo
- Métodos de aplicação
  - Coloração permanente e semipermanente
    - Teste de alergia/sensibilidade
    - Divisões e separação por madeixas
    - Aplicação da coloração em cabelos virgens
    - Aplicação de retoque raiz e ponta
  - Coloração temporária
    - Soluções, loções, lacas e champôs

10111

**Técnicas de descoloração**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os utensílios e produtos utilizados na descoloração do cabelo.
- Identificar a composição química dos descolorantes.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Diagnosticar o estado do cabelo com o fim de aplicar a descoloração e preparar o cabelo, materiais e produtos a aplicar.
- Selecionar, preparar e aplicar o descolorante.
- Descolorar as madeixas segundo o método adequado.

**Conteúdos**

- Diagnóstico ao estado do cabelo e couro cabeludo
  - Cor natural do cabelo e percentagem de brancos
  - Textura do cabelo
  - Crescimento – centímetros
  - Sensibilidade do cabelo
  - Diferença de tom entre a cor natural e a cor pretendida
  - Grau do tom pretendido
  - Reflexo
  - Fundo de descoloração
- Utensílios e produtos cosméticos
  - Utensílios
    - Luvas de látex
    - Pente de cabo não metálico
    - Trincha e taça não metálica
  - Produtos cosméticos e composição química
    - Descolorante – peróxido e persel (alcalino)
    - Elementos constituintes dos descolorantes
      - Água oxigenada e amoníaco
    - Produtos de descoloração em pó, creme e óleo
    - Oxidante / revelador
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Técnicas - procedimentos de execução
  - Descoloração
  - Decapagem
- Descoloração - processo
  - Preparação da descoloração
    - Preparação da mistura (manipulação do produto)
  - Divisões do cabelo
  - Aplicação com trincha em cabelo seco
  - Tempo de pose
  - Verificação do grau de aclaramento
  - Enxaguamento profundo com água morna
  - Lavagem do cabelo
  - Recoloração
- Decapagem e mordaçagem - processo
  - Decapagem
    - Preparação do produto desmaquilhante
    - Aplicação
    - Tempo de pose
    - Enxaguamento
    - Nova coloração

10081

**Técnicas específicas de execução de madeixas e nuances**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

10112

**Expressão gráfica e visagismo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar os diferentes formatos de rosto.
- Selecionar os cortes de cabelo e penteados adequados a cada tipo de rosto.
- Aplicar linhas de desenho na execução de tipos de cabeça.
- Efetuar desenhos elementares de rosto humanos.
- Desenhar penteados de correção do tipo de rosto.

**Conteúdos**

- Visagismo facial - noções básicas e geometria facial
- Análise do rosto
- Caracterização dos tipos de rosto
  - Formas geométricas
    - Oval, redondo, quadrado, triangular, retangular, trapezoidal, hexagonal
  - Formas aplicadas ao visagismo
    - Oval, redondo, quadrado, triângulo, retangular, triângulo invertido, diamante e coração
- Desenho da cabeça
- Desenho dos tipos de contorno – morfologia do rosto
- Aplicação das linhas de desenho na execução de tipos de cabeça
  - Encaixe e delimitação de uma cabeça tipo
  - Classificação das linhas de demarcação
- Desenho de penteados de correção do rosto
- Avaliação de volume
- Linhas de demarcação simétrica e de relevo

10113

**Corte de cabelo – princípios**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os critérios necessários à escolha de um corte/penteado.
- Identificar e manusear os utensílios que se destinam ao corte do cabelo.
- Identificar os princípios básicos de execução do corte de cabelo.

**Conteúdos**

- Utensílios para o corte
  - Tesouras (corte e desbaste)
  - Navalha (corte e dentada)
  - Máquina (corte e contornos)
  - Pentes (corte e desembaraçar)
  - Pinças e molas
  - Espanador
  - Borrifador
- Critérios de corte
  - Fisionomia do cliente
  - Gosto do cliente
  - Personalidade e estilo de vida
  - Vestuário/moda
  - Textura, comprimento e implantação do cabelo
- Princípios de corte
  - Seleção do corte em função do formato e pormenores do rosto e da implantação do cabelo
  - Manuseamento das tesouras
  - Manuseamento das navalhas
  - Manuseamento das máquinas
  - Divisões para o corte
  - Pontos de referência
    - Nuca
    - Rosto (nariz, testa, sobrancelhas, boca e queixo)
    - Laterais (linhas de base à frente e a tras)
  - Ângulos de corte
  - Finalização do corte – texturização

10114

**Corte de cabelo – técnicas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as diversas técnicas de corte de cabelo .
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Executar diferentes tipos de corte em função do tamanho, do penteado e do efeito desejado.

**Conteúdos**

- Seleção do corte em função dos critérios de corte
  - Fisionomia do cliente
  - Personalidade do cliente
  - Estilo de vida
  - Tipo de cabelo
  - Linhas de moda
- Organização física do espaço de trabalho
- Instalação ergonómica do cliente para o corte
- Preparação do cabelo para o corte
  - Divisões do cabelo
- Técnicas de execução do corte
  - Em função do utensílio utilizado
    - Com tesoura
      - Em cabelo molhado
      - Em cabelo seco
    - Com máquina
    - Com navalha
  - Em função do efeito desejado
    - Corte quadrado/direito (carré)
    - Corte dégradé
    - Corte effilé
    - Corte picotado
    - Corte garçon
    - Corte desestruturado
  - Em função do tamanho
    - Cortes curtos
    - Cortes médios
    - Cortes longos
  - Em função do penteado desejado
    - Corte clássico
    - Corte artístico
    - Corte moda
- Verificação do equilíbrio comprimento/volume
- Texturização

10115

**Técnicas de corte de cabelo feminino**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Selecionar o corte de cabelo a efetuar de acordo com os critérios de corte.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente
- Preparar a cliente para o corte de cabelo.
- Executar diferentes tipos de corte de cabelo feminino - carré, dégradé, *effilé* e picotado.

**Conteúdos**

- Seleção do corte em função dos critérios de corte
  - Fisionomia do cliente
  - Personalidade do cliente
  - Estilo de vida
  - Tipo de cabelo
  - Linhas de moda
- Organização do espaço físico do trabalho
- Instalação ergonómica do cliente para o corte
- Preparação do cabelo para o corte
  - Divisões do cabelo
- Execução do corte
  - Corte quadrado/direito (carré)
    - Divisão do cabelo para o corte
    - Técnica de execução
    - Verificação do equilíbrio comprimento/volume
    - Texturização
  - Corte dégradé
    - Divisão do cabelo para o corte
    - Técnica de execução
    - Verificação do equilíbrio comprimento/volume
    - Texturização
  - Corte *effilé*
    - Divisão do cabelo para o corte
    - Técnica de execução
    - Verificação do equilíbrio comprimento/volume
    - Texturização
  - Corte picotado
    - Divisão do cabelo para o corte
    - Técnica de execução
    - Verificação do equilíbrio comprimento/volume
    - Texturização



10116

**Técnicas de corte de cabelo masculino**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Selecionar o corte de cabelo a efetuar de acordo com os critérios de corte.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Preparar o cliente para o corte de cabelo.
- Executar técnicas específicas de corte de cabelo masculino.

**Conteúdos**

- Seleção do corte em função dos critérios de corte
  - Fisionomia do cliente
  - Personalidade do cliente
  - Estilo de vida
  - Tipo de cabelo
  - Linhas de moda
- Organização do espaço físico do trabalho
- Instalação ergonómica do cliente para o corte
- Preparação do cabelo para o corte
  - Divisões do cabelo
- Execução do corte
  - Corte clássico à tesoura
    - Identificação de linhas de corte
      - Ângulos
      - Contornos
      - Enquadramento
    - Patilhas
    - Execução prática de corte clássico em cabelo de homem
    - Desbaste
    - Texturização
  - Corte moda com tesoura, máquina ou navalha
    - Identificação de linhas de corte
      - Ângulos
      - Contornos
      - Enquadramento
    - Patilhas
    - Execução prática de corte moda em cabelo de homem
    - Desbaste
    - Texturização
  - Cortes masculinos com desenhos tribais

10117

**Penteados – princípios e técnicas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Definir os conceitos básicos de forma, textura e cor.
- Identificar os fatores que influenciam a execução de um penteado.
- Aplicar as técnicas base de penteados.

**Conteúdos**

- Conceitos básicos
  - Forma, textura e cor
  - Princípios e decisões de design
- Fatores que influenciam a execução de um penteado
  - Implantação individual dos cabelos
    - Sentido da implantação
    - Utilização do sentido da implantação dos cabelos no penteado
  - Natureza individual dos cabelos
    - Grossos, normais ou finos
    - Rígidos, flexíveis, frisados
    - Fortes ou sensibilizados
    - Maleáveis ou rebeldes
  - Características do cliente
    - Personalidade
    - Silhueta
    - Formato do rosto (fisionomia)
    - Textura dos cabelos
    - Atividade laboral e social
  - Linhas da moda
- Tipos de penteados
  - Penteados moda
  - Penteados clássicos
  - Penteados artísticos
- Execução do penteado - etapas
  - Lavagem e secagem dos cabelos
  - Escovagem
  - Ripagem com escova e/ou pente
  - Acabamento com pente ou escova
- Técnicas de execução
  - *Chignons*
  - Torcidos (cordões), nós, sobreposições
  - Trançados
  - Laçadas (*Bouclés*)

10118

Tratamentos capilares

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as diversas finalidades da execução dos tratamentos capilares.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar os procedimentos associados ao exame/diagnóstico do cabelo e couro cabeludo e realizá-lo.
- Aplicar os tratamentos adequados às anomalias detetadas no cabelo e/ou couro cabeludo.
- Executar massagens capilares.

**Conteúdos**

- Finalidades do tratamento do cabelo e do couro cabeludo
  - Couro cabeludo
    - Flexibilização do couro cabeludo
    - Ativação da circulação
    - Descontração do sistema nervoso
    - Equilíbrio do manto hidrolipídico
    - Eliminação da caspa
    - Equilíbrio funcional das glândulas sudoríparas e sebáceas
  - Cabelo
    - Fortalecimento do cabelo (revigorar)
    - Crescimento do cabelo
    - Recuperação do brilho do cabelo
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Diagnóstico ao cabelo e couro cabeludo
  - Exame/diagnóstico por observação atenta da pele
    - Verificação das anomalias do cabelo e couro cabeludo
    - Aconselhamento e seleção do tratamento adequado
- Utensílios e produtos cosméticos utilizados em tratamentos capilares
  - Utensílios e equipamentos
    - Pente
    - Escova
    - Aparelho de calor
    - Hélicope vaporozono (Computador)
    - Aparelho de alta frequência
    - Toalhas
  - Cosméticos capilares
    - Cremes
    - Loções
    - Champôs
    - Tónicos
    - Ampolas
    - Cataplasmas
    - Espumas
- Técnicas cosméticas de tratamento capilar
  - Vapor de ozono
  - Técnicas de massagem do couro cabeludo
  - Drenagem linfática do couro cabeludo
  - Peelings para o couro cabeludo
- Etapas na execução de tratamentos capilares
  - Lavagem e preparação do cabelo e couro cabeludo
  - Aplicação dos cosméticos selecionados
  - Execução do tratamento segundo as recomendações do fabricante
  - Respeito pelas normas de segurança relativas à aplicação dos diferentes produtos cosméticos
  - Aconselhamento ao cliente relativamente aos cuidados posteriores com o cabelo
- Tratamento capilar – massagem
  - Identificação das técnicas e produtos
  - Movimentos no couro cabeludo - identificação dos movimentos a executar
    - Movimentos circulares na nuca, rotações concêntricas
    - Percussões laterais
    - Pressões deslizantes
  - Aplicação dos movimentos
    - Definição dos pontos a trabalhar

10119

**Postiços – aplicação e manutenção**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever a evolução histórica dos postiços capilares.
- Identificar os diferentes tipos de postiços.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Efetuar os procedimentos de aplicação, manutenção e penteado de postiços.
- Aplicar os procedimentos relativos à elaboração de penteados com perucas.

**Conteúdos**

- Postiços capilares - evolução histórica
- Postiços natureza
  - Fabrico manual
    - Cabelos naturais e sintéticos
  - Fabrico Industrial
    - Cabelos artificiais e naturais
- Postiços tipos
  - Perucas
  - Extensões finas
  - Madeixas de várias medidas
  - Meias peruca
  - Franjas
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Preparação do cabelo para a colocação de postiços
- Postiços capilares - aplicação e manutenção
  - Colocação
    - Colocação de ganchos
    - Colocação de esponjas e outros suportes de volumes
    - Colocação de redes invisíveis (segurança)
    - Finalização com laca e secador para o penteado apresentar resistência
  - Manutenção do penteado dos postiços
- Postiços capilares encomenda
  - Identificação e personalização
    - Cor do cabelo
    - Comprimento do cabelo
    - Referência exata
    - Medidas personalizadas da cabeça
- Perucas
  - Tipos
  - Colocação, medidas e cor
  - Criação e manutenção de penteados

10120

**Extensões e alongamento do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar extensões de cabelo segundo o método adequado ao efeito pretendido.
- Utilizar a máquina de alongamento do cabelo (máquina de extensões).
- Proceder ao tratamento e manutenção das extensões de cabelo.

**Conteúdos**

- Seleção da cor das extensões de acordo com a base do cabelo e o efeito desejado
- Métodos de aplicação de extensões
  - Tissagem
  - Extensões com queratina
  - Extensões com grampos
  - Máquina de extensões
  - Papel adesivo
  - Fio de nylon
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Aplicação de extensões - procedimentos com máquina de extensões
  - Aplicação de alongamentos de cabelo para criação de penteados
  - Aplicação de extensões para criação e alteração de nuances de cabelo
  - Aplicação de extensões para criação de volumes localizados na cabeleira
- Manutenção e tratamento de extensões

Este referencial já não  
se encontra em vigor

10121

**Cuidados específicos com a barba e o bigode**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os costumes históricos relacionados com o uso de barbas e bigodes.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Identificar os produtos e utensílios utilizados para a execução e tratamento de barbas e bigodes.
- Reconhecer os riscos inerentes aos cuidados com a barba e bigode.
- Proceder à higienização dos espaços e equipamentos relacionados com os cuidados da barba e bigode.

**Conteúdos**

- Barba e bigode – história
  - Abordagem dos costumes históricos relacionados com os cuidados da barba e bigode
- Receção e instalação ergonómica do cliente na cadeira com o apoio de cabeça
- Espaço, equipamentos e utensílios
  - Gestão do espaço
  - Organização física do local
  - Higienização global e manutenção do equipamento, material e utensílios
    - Máquina de corte
    - Navalha
    - Lâminas descartáveis
    - Pincel de barbear
    - Taça de barbear
- Cosmetologia
  - Indicações e contra indicações da utilização de determinados cosméticos
  - Produtos de barbear
    - Pré-shave
    - Pastas/espumas de barbear
    - Fósforo hemostático
    - Bálsamos
    - Cremes hidratantes
    - Loções pós-barba (aftershave)
- Cuidados com a barba e bigode – riscos e diagnóstico
  - Estado do pelo e fases do ciclo capilar
    - Anagénica (Fase de Crescimento)
    - Catagénica (Fase de Transição)
    - Telogénica (Fase de Repouso)
  - Reconhecimento do estado do rosto, pele e pelo
    - Cicatrizes
    - Pápulas e Pústulas
    - Sulcos
    - Rugas de expressão
    - Sentido do pelo

10122

**Técnicas de design e corte de barba e bigode**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar as técnicas de design e corte de barba e bigode.

**Conteúdos**

- Organização do espaço físico de trabalho
- Instalação ergonómica do cliente
- Postura de trabalho do profissional
- Execução do design e corte da barba, pera e bigode - etapas
  - Desfazer
  - Aparar
  - Primeira passagem com navalha
  - Segunda passagem
  - Escanhoar com navalha

10123

**Língua inglesa – cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em inglês a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas próprias dos cuidados do cabelo.
- 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 beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

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

10124

### Técnicas de penteado em cabelo masculino

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos básicos para a execução de penteados masculinos.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Executar diferentes tipos de penteados masculinos, segundo a técnica adequada.

#### Conteúdos

- Conceitos básicos
  - Forma
  - Textura e cor
  - Princípios de design
  - Decisões de design
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Execução do penteado segundo o tipo
  - Penteado clássico
  - Penteado artístico
  - Penteado moda
  - Penteado artístico de competição
- Técnicas de penteados masculinos
  - Coques
  - Crop
  - Trançados

10125

### Penteados artísticos

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Selecionar o penteado artístico a executar em função do evento, do tipo de competição e do efeito pretendido.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Executar penteados artísticos em cabelo feminino e masculino, utilizando as técnicas de penteado adequadas.

#### Conteúdos

- Seleção do penteado artístico a executar
  - Em função do evento ou do tipo de competição
  - Em função das características do cliente
  - Em função das características do cabelo a pentear
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Execução de penteados - técnicas
  - Crimpagem
  - Frisagem
  - *Brushing* com ferro
  - *Brushing* com escova
  - Aplicação de ganchos invisíveis
- Execução do penteado - etapas
  - Lavagem e secagem do cabelo
  - Escovagem
  - Ripagem com escova e/ou pente
  - Acabamento com pente ou escova
- *Styling*



10126

Penteados de festa

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Selecionar o penteado a executar em função da ocasião e do efeito pretendido.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Executar penteados de festa em cabelo feminino e masculino, utilizando as técnicas de penteado adequadas.

**Conteúdos**

- Seleção do penteado de festa a executar
  - Em função do evento ou ocasião
  - Em função das características do cliente
  - Em função das características do cabelo a pentear
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Execução de penteados - técnicas
  - Crimpagem
  - Frisagem
  - *Brushing* com ferro
  - *Brushing* com escova
  - Aplicação de ganchos invisíveis
- Execução do penteado - etapas
  - Lavagem e secagem do cabelo
  - Escovagem
  - Ripagem com escova e/ou pente
  - Acabamento com pente ou escova
- *Styling*

10127

Penteados de noiva

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Selecionar o penteado a executar em função do tipo de evento e das características da cliente, enquadrando-o na restante indumentária.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Executar penteados de noiva em cabelo feminino, utilizando as técnicas de penteado adequadas.

**Conteúdos**

- Seleção do penteado de noiva a executar
  - Em função do tipo de evento
  - Em função das características do cliente
  - Em função das características do cabelo a pentear
  - Em função da indumentária
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Execução de penteados - técnicas
  - Crimpagem
  - Frisagem
  - *Brushing* com ferro
  - *Brushing* com escova
  - Aplicação de ganchos invisíveis
- Execução do penteado - etapas
  - Lavagem e secagem do cabelo
  - Escovagem
  - Ripagem com escova e/ou pente
  - Acabamento com pente ou escova
- *Styling*

10128

**Cortes tribais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Executar desenhos tribais em cabelo masculino e/ou feminino, enquadrando o desenho no corte de cabelo a efetuar.
- Colorir desenhos tribais em cortes de cabelo.

**Conteúdos**

- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Cortes de cabelo com desenhos tribais - evolução histórica e tendências
- Linhas de desenho
  - Formas tribais geométricas
  - Outras formas tribais
- Transposição do desenho para o cabelo
  - Enquadramento no corte
  - Execução do corte
  - Execução do desenho no cabelo, com navalha
- Cortes tribais com cor

10129

**Barbas e bigodes artísticos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever a evolução histórica e as tendências atuais em barbas e bigodes artísticos.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Efetuar o design e corte de barbas e bigodes artísticos quer para uso diário, quer para competição, utilizando as técnicas adequadas de corte e desbaste.

**Conteúdos**

- Barbas e bigodes artísticos - evolução histórica e tendências
- Barbas e bigodes artísticos - design e corte
  - Seleção do design a efetuar
    - Em função da fisionomia do cliente, gosto e personalidade
    - Em função do objetivo do desenho artístico
      - Uso diário
      - Design artístico para concursos e outras provas de competição
  - Organização do espaço física do trabalho
  - Instalação ergonómica do cliente
  - Preparação da barba e bigode para o trabalho
  - Procedimentos de corte
    - Design das linhas de base do desenho artístico a realizar- desbaste do pelo
    - Design de contornos
    - Finalização do corte

10130

**Botox capilar**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Enumerar e identificar os efeitos e benefícios do Botox capilar para o cabelo.
- Reconhecer a composição química dos produtos de tratamento usados em Botox capilar.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Aplicar o tratamento e proceder à sua manutenção.

**Conteúdos**

- Introdução ao botox capilar
- Efeitos e benefícios para o cabelo
  - Reconstrução capilar
  - Hidratação
  - Nutrição
  - Proteção
  - Redução de volume
  - Alisamento do cabelo
  - Aumento da resistência
- Botox capilar – produtos de tratamento
  - Indicações e contra indicações
  - Composição química
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Técnica de aplicação de acordo com as instruções do fabricante
- Manutenção do tratamento

3772

**Informática na ótica do utilizador - fundamentos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

3776

**Informática - folha de cálculo e base de dados**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7266

**Gestão e tratamento de reclamações**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir o conceito de reclamação
- Identificar as tipologias de reclamações
- Caracterizar as diferentes fases de uma reclamação
- Elaborar metodologias para gerir e tratar reclamações para situações concretas
- Identificar o tipo de erros a evitar no tratamento de reclamações
- Identificar as diferentes tipologias de clientes e os modos de actuar
- Sistematizar informação relativa às reclamações, propondo planos de melhoria
- Aplicar a legislação relativa à área de reclamações

**Conteúdos**

- Reclamação
  - Definição
  - Tipos de reclamação
  - Razões de reclamação dos clientes e percepção de sinais de descontentamento
  - Modos de comunicação das reclamações
  - Etapas de uma reclamação.
- Sistema de gestão e tratamento das reclamações
  - Metodologia base
  - Tratamento da Reclamação
    - Gestão atempada
    - Tipo de erros a evitar
  - Tratamento da informação e plano de melhoria
- Livro de reclamações
  - Legislação aplicável
- Fidelização dos clientes
  - Práticas potenciadoras da satisfação do cliente.
  - Comunicação verbal e não-verbal
  - Assertividade e empatia
  - Tipos de clientes e adaptação aos seus comportamentos
  - Técnicas para controlar e reduzir conflitos
  - Opinião do cliente.
  - Argumentação e afirmação
  - Gestão do stress em situações de crise

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

10131

Penteados para cabelo afro

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os cuidados básicos essenciais em cabelo afro.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Selecionar o penteado a executar em função das características e estilo do cliente.
- Executar penteados afro com trançados, utilizando cabelo natural e/ou extensões de cabelo, recorrendo às técnicas de penteado adequadas ao efeito pretendido.

**Conteúdos**

- Características do cabelo afro
- Cuidados específicos com o cabelo afro
  - Hidratação
  - Cuidados diários
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Penteados afro
  - Para cabelo curto
  - Para cabelo comprido
  - Femininos
  - Masculinos
- Tranças afro
  - Tipos de tranças afro
  - Técnicas de execução de tranças soltas em cabelo natural
  - Técnicas de execução de tranças soltas com aplicação de cabelo sintético
  - Técnicas de execução de tranças corridas
  - Técnicas de execução de tranças nagô
  - Técnicas de manutenção de tranças
- Extensões de cabelo
  - Cuidados e manutenção
  - Aplicação de extensões
    - Costura – tissagem

10132

**Técnicas de alisamento com escova progressiva**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os benefícios e contra indicações associados à execução do alisamento com escova progressiva.
- Organizar o espaço de trabalho.
- Aplicar o protocolo de instalação do cliente.
- Diagnosticar o estado do cabelo e couro cabeludo.
- Identificar os produtos a aplicar e reconhecer a sua composição química.
- Executar o alisamento com escova progressiva segundo o método apropriado.
- Aconselhar o cliente no que respeita à manutenção do alisamento em casa.

**Conteúdos**

- Alisamento do cabelo com escova progressiva
  - Em que consiste
  - Benefícios e contra indicações
  - Durabilidade
- Alisamento do cabelo - produtos cosméticos
  - Características e composição química
  - Aplicação dos produtos de alisamento - advertências
- Organização do espaço físico de trabalho
- Protocolo de instalação do cliente na bancada de trabalho
- Diagnóstico e aconselhamento capilar
  - Averiguação do estado do cabelo e couro cabeludo para a decisão de realização do trabalho técnico
- Alisamento com escova progressiva - procedimentos
  - Preparação dos materiais e produtos
  - Preparação do cabelo
  - Execução das técnicas de alisamento com escova progressiva
- Manutenção do alisamento - aconselhamento ao cliente

10133

**Consultoria de imagem para cabeleireiros**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da cor na imagem pessoal e profissional.
- Identificar os comportamentos não verbais essenciais para a transmissão da imagem pessoal e profissional pretendida.
- Reconhecer as necessidades, objetivos e expetativas do/a cliente.
- Analisar e diagnosticar as características físicas do cliente, estilo de vida e hábitos tendo em vista o aconselhamento sobre a forma, corte, penteado e cor de cabelo a usar.

**Conteúdos**

- Imagem e marketing pessoal
  - O poder da cor na imagem pessoal e profissional - simbologia e harmonias cromáticas
  - O poder da comunicação - linguagem corporal e micro expressões faciais como elementos fulcrais da imagem pessoal e profissional
- Conhecimento do/a cliente e das suas necessidades
  - Diagnóstico e identificação das necessidades, objetivos e expetativas do/a cliente
  - Identificação de hábitos, profissão e estilo de vida do/a cliente
  - Análise de biótipos e caracterização do corpo e tipo de rosto do/a cliente
  - Diagnóstico e análise ao cabelo e couro cabeludo
- Consultoria de imagem e aconselhamento ao cliente
  - Estilo pessoal
  - Comunicação não verbal
  - Propostas a nível do cabelo
    - Propostas de corte e penteado
    - Propostas de cor
    - Propostas de forma, de acordo com as características do/a cliente e os objetivos a alcançar
    - Correção de proporções

9761

## Liderança, gestão e motivação de equipas

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Analisar a estrutura, clima e cultura organizacionais, identificar os fatores críticos de sucesso das equipas e valorizar o papel de cada elemento na organização.
- Aplicar técnicas de relacionamento interpessoal, liderança e motivação de equipas.
- Aplicar técnicas de organização, gestão e avaliação de equipas de trabalho.

### Conteúdos

- Papel das pessoas nas organizações
  - Conceito de organização, estrutura, clima e cultura organizacionais
  - Aptidões individuais e sua caracterização e influência no trabalho
  - Conceito de satisfação/motivação no trabalho
- Problemática da liderança
  - A Liderança Inspiradora
  - Liderar pelo exemplo
  - O papel das emoções na liderança
  - Os diferentes estilos de líder
  - Estilo pessoal de liderança
  - Técnicas de comunicação – assertividade, empatia e eficácia
- Estilos de liderança adaptados às equipas
  - Dinâmicas e tipos de equipas
  - Diagnóstico de necessidades de evolução individuais e da equipa
  - Motivação de equipas – técnicas e comportamento
  - Avaliação de equipas
- Conflito e estratégias mais adequadas para a sua gestão
  - Tipos de conflito
  - Gestão do conflito – métodos e técnicas em contexto de equipa
- Lidar com o stress
  - Situações indutoras de stress
  - Autoconhecimento e respostas perante o stress
  - Técnicas de controlo do stress

10134

## Criatividade e inovação na profissão de cabeleireiro/a

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da criatividade e da inovação na profissão de cabeleireiro.
- Caracterizar o processo criativo e desenvolver competências e atitudes que potenciem a capacidade criativa e a inovação no âmbito da profissão.

### Conteúdos

- Importância da criatividade na profissão de cabeleireiro
- A criatividade no âmbito pessoal
  - Conceito ou ideia criativa
  - Criatividade e inspiração
  - Barreiras à criatividade
  - Pensamento lateral e criatividade
  - Atributos da pessoa criativa
  - Desenvolvendo todo o cérebro
- A criatividade no âmbito profissional
  - Criatividade e inovação
  - Inovação no processo e no produto
  - Novas técnicas e tecnologias ao serviço da profissão
- O processo criativo na profissão de cabeleireiro
  - Ferramentas da criatividade
  - Técnicas criativas
  - O processo de criação aplicado à profissão de cabeleireiro
    - Criação em cabeleireiro como projeto artístico
    - Criação de novas ideias de luz e cor
    - Criação de novas ideias de forma
    - Criação de novas técnicas e tecnologias



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

Este referencial já não se encontra em vigor

9820

## Planeamento e gestão do orçamento familiar

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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



9821

**Produtos financeiros básicos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



9822

**Poupança – conceitos básicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9823

**Crédito e endividamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9824

Funcionamento do sistema financeiro

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira.
- Identificar as funções de um banco central.
- Identificar as funções do mercado de capitais.
- Identificar as funções dos seguros.
- Explicar o funcionamento do sistema financeiro.

### Conteúdos

- O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
- O papel dos Bancos Centrais
  - O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
  - As funções da moeda
  - Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
  - Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
- As funções do mercado de capitais
  - O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
  - O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
  - Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
  - Noções de gestão de carteira
- As funções dos seguros
  - Indemnização de perdas
  - Prevenção de riscos
  - Formação de poupança
  - Garantia
- Tipo de instituições financeiras autorizadas (e.g. bancos, instituições financeiras de crédito, empresas de seguros, mediadores de seguros, sociedades gestoras de fundos de pensões, sociedades gestoras de fundos de investimento, sociedades financeiras de corretagem e sociedades corretoras)
- O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825

**Poupança e suas aplicações**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância de planejar a poupança
- Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
- Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
- Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

**Conteúdos**

- Poupança
  - A importância da poupança no ciclo de vida: meio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
  - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas de matemática financeira
  - Regime de juros simples e de juros compostos
  - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
  - Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
  - Rendimentos financeiros
- Relação entre remuneração e o risco
  - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
  - As tipologias de risco e a sua gestão
- Características de alguns produtos financeiros
  - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
  - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
  - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
  - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
  - Ações
    - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
    - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
    - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
    - Fundos de Investimento
    - Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
    - Tipologias dos fundos de investimento: fundos especiais de investimento; fundos poupança reforma; fundos de fundos; fundos de obrigações; fundos poupança ações; fundos de tesouraria; fundos do mercado monetário; fundos mistos; fundos flexíveis
    - Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
    - Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
  - Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
  - Fundos de pensões
    - Fundos de pensões vs. Planos de pensões
    - Classificações dos fundos de pensões/planos de pensões: fechados vs. abertos; adesões coletivas (contributivas vs. não contributivas) vs. adesões individuais; de contribuição definida vs de benefício definido
    - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.
    - Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
    - Outros ativos: moeda, ouro, etc.
    - Produtos financeiros
    - Poupar de acordo com objetivos
    - Liquidez, rentabilidade e risco
    - Remuneração bruta vs. remuneração líquida
    - Medidas de avaliação de performance
    - O papel do *research*

10090

**Língua francesa - cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua francesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10091

**Língua italiana – cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua italiana
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10092

**Língua alemã - cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua alemã
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente.
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10093

**Língua espanhola - cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua espanhola
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10094

**Língua holandesa - cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua holandesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10095

**Língua finlandesa - cuidados do cabelo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

- Funcionamento da língua finlandesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização



10096

## Língua norueguesa - cuidados do cabelo

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

- Funcionamento da língua norueguesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10097

## Língua sueca - cuidados do cabelo

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

- Funcionamento da língua sueca
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização



10098

### Língua chinesa - cuidados do cabelo

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

- Funcionamento da língua chinesa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

10099

### Língua russa - cuidados do cabelo

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

- Funcionamento da língua russa
  - Regras gramaticais de sintaxe e semântica
  - Unidades significativas - parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
  - Adequação discursiva
- Vocabulário técnico dos cuidados de beleza - identificação de cosméticos e das propriedades e características do cabelo e couro cabeludo, interpretação de informação técnica sobre a composição e aplicação de cosméticos, receção e atendimento ao cliente, execução dos diferentes trabalhos técnicos, aconselhamento ao cliente
- Funções da linguagem
  - Prestar e receber informações
  - Ouvir e exprimir opiniões
  - Sugerir
  - Descrever
  - Perguntar e exprimir preferências
  - Aconselhar
  - Apresentar
  - Pedir autorização

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

Este referencial já não  
se encontra em vigor

## 5. Sugestão de Recursos Didáticos

- Ética e Deontologia
  - MERCIER, Samuel (1999). A Ética nas Empresas, Porto: Edições Afrontamento.
  - MOREIRA, J.M. (1999) A contas com a ética empresarial. Cascais: Principia.
  - SINGER, P. (2002). Ética prática. 2a edição. Lisboa: Gradiva.
- Legislação laboral e fiscal
  - QUINTAS, P. (2012) Código do Trabalho, anotado e comentado. Coimbra: Almedina,
  - MARTINS, A., OLIVEIRA, A., MEIRA, D., SALAZAR, H., AZEVEDO, M. (2017) Manual de Direito do Trabalho. Lisboa: Grupo Editorial Vida Económica.
  - ROCHA, I. Fiscal - Edição Académica (2018). 18.ª Edição. Porto: Porto Editora.
- Anatomia/Fisiologia/Tricologia/Tratamentos Capilares
  - BARROS, C. e PAULINO, W. R. (2000) O Corpo Humano, São Paulo: Ed. Ática.
  - DAE, R. (1996) Doenças dos cabelos e do couro cabeludo., Ed. Manole, Lda.
  - JUNQUIRA, L. C., & CARNEIRO, J. (1995). Histologia Básica (8ª Edição). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.
  - NETTER, F. H. (2001). Atlas de Anatomia Humana (2ª Edição). Barcelona: Masson S.A.
  - SEELEY, R. R., STEPHENS, T. & TATE, P. (2003). Anatomia & Fisiologia. Loures. Lusodidacta.
  - LATARJET, A. e TESTUT, L. (1978) Tratado de Anatomia Humana. Barcelona: Salvat Editores (4 volumes).
  - PRIETO, A. M. G. e HERNANDO, M. (2006) Tratamientos capilares - Concepción Carrillo Troya, Ed. Imagen Personal.
- Cosmetologia/cosmetologia capilar
  - ASANTI, E (2003) Dicionário de Princípios Ativos em Cosmetologia. Editora Andrei.
  - BARATA, E. (2002) Cosméticos – Arte e Ciência, Lidel.
  - BARATA, E. (1994) A Cosmetologia. Lisboa: Editora Fim do Século.
  - CARVALHO. F.M e NONATO. A.S. (2013) Cosmetologia aplicada à coloração e descoloração. 3.ed. Fortaleza - CE: Editora SENAC.
- Química
  - BALL, D.W. (2005) Físico-Química. Thomson Pioneira.
  - BOYD, R. N., & MORRISON, R. D. (1990). Química Orgânica (9ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
  - HALPERN, M. (1997) Bioquímica. Lisboa:Lidel
  - FRYHLE, C., & SOLOMONS, G. (2000). Organic Chemistry (7ª ed.). New York: John Wiley & Sons.
  - FURNISS, B. S., HANNAFORD, A. J., SMITH, P. W., & TATCHELL, A. R. (1989). Textbook of Practical Organic Chemistry (Fifth Edition ed.). London: Longman.
  - JUNIOR, P. M. (2005) Química Geral e Reações Químicas. Vol. 1 e 2, São Paulo: Pioneira Thomson.
  - ROBBINS, C.R. (2002) Chemical and physical behavior of human hair. . 4ª Edição. Nova York: Springer Verlag.
- Ambiente, Saúde, Higiene e Segurança
  - FREITAS, L.C. (2008) Manual de Segurança e Saúde no Trabalho. Lisboa: Edições Sílabo.
  - GRAHAM Roberts-Phelps (2006) Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Lisboa: Monitor.
  - LSEEVER, M. e O'MAHONY (2003) Gestão de sistemas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Lisboa: Monitor.
  - SÉRGIO, A.(2012) Manual de higiene e Segurança no trabalho. Porto: Porto Editora.
- Atendimento, Comunicação e Relações Interpessoais
  - FACHADA, M. O. (2010) Psicologia das Relações Interpessoais. Lisboa: Ed. Sílabo.
  - BERLO, D.K. (1989) O Processo de Comunicação. S. Paulo: Martins Fontes.
  - ESTANQUEIRO, A. (1992) Saber lidar com as pessoas. Lisboa: Presença.
  - MARTIN, W. B. (1998) Qualidade no Serviço ao Cliente. Um Guia Positivo para um Serviço Superior. Lisboa: Monitor.
  - NEVES DE ALMEIDA, F. (1992) Comportamentos de Sucesso – Psicologia aplicada à Gestão, Editora Mcgraw-Hill de Portugal
  - REGO, A. (1999) A comunicação nas organizações. Lisboa: Edições Sílabo.
- Gestão de stocks, MKT e vendas
  - KOTLER, P. (1994) Marketing Management. 8.ª ed. Prentice Hall.
  - LENDREVIE, J., LINDON, D., DIONÍSIO, P., RODRIGUES, V. (1996) Mercator - Teoria e Prática do Marketing, 6.ª ed., Lisboa: Publicações Dom Quixote.
  - REIS, L. (2005) Manual da Gestão de Stocks - Teoria e Prática. Lisboa: Presença.
- Criatividade e inovação
  - DE BONO, E. (1992) Criatividade Levada à Sério: como gerar idéias produtivas através do pensamento lateral. São Paulo: Pioneira.
  - FAGERBERG, J., MOWERY, D.C. and NELSON, R. (2005). The Oxford Handbook of Innovation. Oxford University Press.
  - OSTROWER, F. (1997) Criatividade e processos de criação. Petrópolis: Editora Vozes, 6ª. ed.

- PREDEBON, J. (2002) Criatividade hoje. Ed Atlas. 3a ed.
- SARKAR, S. (2009). Inovação e Empreendedorismo. Lisboa: Escolar Editora.
- Elementos básicos de desenho e visagismo
  - GORDON, L. (1979) O Desenho Anatómico. Lisboa: Presença.
  - HALLAWEL, P. (2009) Visagismo Integrado - Identidade, estilo e beleza. São Paulo: Editora SENAC.
  - RAYNES, J., RAYNES, J.(2000) How to Draw the Human Figure. UK: Parragon.
- Colorimetria
  - FREITAS, K.T., PEREIRA, S. e PIMENTEL, T. (2014). Tricologia - O Estudo Da Colorimetria Capilar e a Visão Docente. Interdisciplinar: Revista Electrónica da UNIVAR.
  - PINHEIRO, A. (2009) A arte de colorir os cabelos. Centro de pesquisa e desenvolvimento. KOSMOCIENCE, Balneário Camburiú, UNIVALE.
- Técnicas específicas da profissão
  - AUGÉ, R. (1979) Peluqueria i, señoras & caballeros. Madrid: Paraninfo.
  - CANALES, Y.F. e FUENTES, A.B. (2004) El cabelo - Cambios de color - Concepción Carrillo Troya, Ed. Imagem Personal.
  - CANALES, Y.F. e FUENTES, A.B. (2004) El cabello. corte y técnicas complementarias, Ed. Imagem Personal.
  - CINTRA, R. (2007) Cortes de Cabelo: técnicas e modelagem. Brasil: Cengage Learning.
  - COLOMBARA, S., VIALE, S. (2006) O Cabeleireiro. Lisboa: Edições Romano.
  - COTTER, L. (1998) Soluciones de beleza. Ed. Paraninfo.
  - FRICKER, Y. (1980) La colorazione. Milão :Internationale Edicharme.
  - GASIOROW, M. (2005) Manuel D'arts Appliqués À La Coiffure. Paris: Ed. Castella.
  - JOUSLIN, D. Coiffure – sciences (La) (2.ª, 3.ª, 4.ª e 5.ª e 6.ª parte). Paris: Ed. Castella.
  - JOUSLIN, D. Coiffure – technologie (La) Paris : Ed. Castella.
  - PINTO, A., PINTO, J. (1989) Profissão: Cabeleireiro. Lisboa: Publicações D. Quixote.
  - QUERNET, S. (2009) Travaux Pratiques Coiffure. Paris: Ed. Castella.
  - SOLIGNAC-LECOMTE, R. (1997) ABC Coiffure. Paris: Seid.
  - YOUNG, K. e SCALISHEARAN, M. (2000) Peinados y cortes para hombre. Ed. Imagen Personal.
  - YOUNG, K. e SCALISHEARAN, M. (2000) Peinados y cortes para mujer. Ed. Imagen Personal.

Este conteúdo encontra-se em vigor