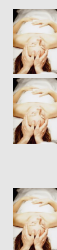


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



**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**

**Educação e Formação de Adultos  
Formação Modular**

**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.

## 2. Organização do Referencial de Formação

### 2.1. Condição de acesso: 9º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Cidadania e Profissionalidade	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
Sociedade, Tecnologia e Ciência	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
Cultura, Língua e Comunicação	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	...	UFCD opcional	50
	...	UFCD opcional	50
Total			550

**NOTA:** as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
85 h

**Formação Tecnológica<sup>2</sup>**

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

### 2.2. Condição de acesso: 10º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
Sociedade, Tecnologia e	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50

## Ciência

<b>Cultura, Língua e Comunicação</b>	<b>CLC_7</b>	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	...	UFCD opcional	50
	...	UFCD opcional	50
Total			200

**NOTA:** as UFCD opcionais devem ser seleccionadas a partir do referencial de formação global na sua componente de formação de base constante no ponto 3. Estas UFCD podem ser mobilizadas a partir das UFCD de língua estrangeira (caso o adulto não detenha competências neste domínio) ou de qualquer uma das áreas de competências-chave.

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
70 h

### Formação Tecnológica

Corresponde à totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3. À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma actividade profissional numa área afim.

## 2.3 Condição de acesso: 11º ano

Áreas de Competências-chave	Código	UFCD	Horas
<b>Sociedade, Tecnologia e Ciência</b>	<b>STC_7</b>	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
	<b>CLC_7</b>	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
Total			100

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
65 h

### Formação Tecnológica<sup>4</sup>

Totalidade das UFCD desta componente de formação constante no referencial de formação global identificado no ponto 3.

### 3. Referencial de Formação Global

## Educação e Formação de Adultos (EFA)

### Formação de Base

Áreas de Competências-Chave	Código	UFCD	Horas
<b>Cidadania e Profissionalidade</b>	CP_1	Liberdade e responsabilidade democráticas	50
	CP_2	Processos sociais de mudança	50
	CP_3	Reflexão e crítica	50
	CP_4	Processos identitários	50
	CP_5	Deontologia e princípios éticos	50
	CP_6	Tolerância e mediação	50
	CP_7	Processos e técnicas de negociação	50
	CP_8	Construção de projetos pessoais e sociais	50
<b>Sociedade, Tecnologia e Ciência</b>	STC_1	Equipamentos - princípios de funcionamento	50
	STC_2	Sistemas ambientais	50
	STC_3	Saúde - comportamentos e instituições	50
	STC_4	Relações económicas	50
	STC_5	Redes de informação e comunicação	50
	STC_6	Modelos de urbanismo e mobilidade	50
	STC_7	Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos	50
<b>Cultura, Língua e Comunicação</b>	CLC_1	Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais	50
	CLC_2	Culturas ambientais	50
	CLC_3	Saúde - língua e comunicação	50
	CLC_4	Comunicação nas organizações	50
	CLC_5	Cultura, comunicação e média	50
	CLC_6	Culturas de urbanismo e mobilidade	50
	CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
	CLC_LEI_1	Língua estrangeira - iniciação - inglês	50
	CLC_LEI_2	Língua estrangeira - iniciação - francês	50

CLC_LEI_3	Língua estrangeira - iniciação - alemão	50
CLC_LEI_4	Língua estrangeira - iniciação - espanhol	50
CLC_LEI_5	Língua estrangeira - iniciação - italiano	50
CLC_LEC_1	Língua estrangeira - continuação - inglês	50
CLC_LEC_2	Língua estrangeira - continuação - francês	50
CLC_LEC_3	Língua estrangeira - continuação - alemão	50
CLC_LEC_4	Língua estrangeira - continuação - espanhol	50
CLC_LEC_5	Língua estrangeira - continuação - italiano	50

**Área de Carácter Transversal**  
**PORTEFÓLIO REFLEXIVO DE APRENDIZAGEM - PRA**  
**10 - 85 h**

Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 70,00

**Formação Tecnológica**

Código <sup>a</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>

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

À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 20,00 pontos de crédito, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

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

### 4.1. Formação de Base

CP_1	<b>Liberdade e responsabilidade democráticas</b>	<b>Carga horária 50 horas</b>
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhece as responsabilidades inerentes à liberdade pessoal em democracia.</li> <li>• Assume direitos e deveres laborais enquanto cidadão ativo.</li> <li>• Identifica os direitos fundamentais de um cidadão num estado democrático contemporâneo.</li> <li>• Participa consciente e sustentadamente na comunidade global.</li> </ul>	
<b>Conteúdos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compromisso Cidadão/Estado <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceito de liberdade pessoal em democracia</li> <li>- Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão</li> <li>- Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo</li> <li>- Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto</li> <li>- Papel da sociedade civil na Democracia <ul style="list-style-type: none"> <li>- Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia</li> <li>- Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras</li> </ul> </li> <li>- Construção social e cultural de novas práticas de cidadania</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismos reguladores dos direitos laborais <ul style="list-style-type: none"> <li>- O Código do Trabalho</li> <li>- Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais</li> </ul> </li> <li>- Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Compromisso Cidadão/Estado <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: identidade; liberdade; igualdade; participação; cidadania; Estado; democracia; sociedade civil; organização política dos estados democráticos</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceito de liberdade pessoal em democracia</li> <li>- Exercício da liberdade e da responsabilidade de cada cidadão</li> <li>- Direitos/Liberdades e Deveres/Responsabilidades do cidadão no Portugal contemporâneo</li> <li>- Direitos e deveres pessoais, laborais e sociais em confronto</li> <li>- Papel da sociedade civil na Democracia <ul style="list-style-type: none"> <li>- Função reguladora das instituições da sociedade civil na construção da democracia</li> <li>- Instituições da sociedade civil com impacto na construção da democracia: instituições políticas; associações da defesa do consumidor; corporações; associações profissionais; associações ambientalistas, entre outras</li> </ul> </li> <li>- Construção social e cultural de novas práticas de cidadania</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: representação; direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores; direitos e deveres de cidadania; direitos civis, direitos sociais; direitos políticos; responsabilidade social empresarial; condição perante o trabalho</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mecanismos reguladores dos direitos laborais <ul style="list-style-type: none"> <li>- O Código do Trabalho</li> <li>- Organismos e serviços de proteção dos direitos laborais, nacionais e transnacionais</li> </ul> </li> <li>- Direitos laborais, direitos económicos e/ou de mercado: problematização do jogo entre os direitos dos trabalhadores - adquiridos ou pretendidos - e a lógica liberal regente na maioria das estruturas empresariais</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Democracia representativa e participada <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <i>Conceitos-chave: Estado; órgãos de soberania; organização política dos Estados Democráticos; descentralização; cultura política, representação</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização do Estado Democrático português <ul style="list-style-type: none"> <li>- A Constituição da República Portuguesa</li> <li>- Os órgãos de soberania: competências e interligação</li> </ul> </li> <li>- Regiões Autónomas e especificidades do seu regime político-administrativo</li> <li>- O Poder Local <ul style="list-style-type: none"> <li>- Órgãos e atributos</li> <li>- Os novos desafios do poder local</li> </ul> </li> <li>- Contributos do cidadão na promoção, construção e defesa dos princípios democráticos de participação e representatividade: a responsabilidade e capacidade de fazer escolhas</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Comunidade global</li> </ul>	

- *Conceitos-chave: norma; igualdade; fronteira; direitos e deveres de cidadania; comunidade; transnacionalidade*
  - Cidadania europeia
    - Tratado de Maastricht
    - Tratado de Lisboa
    - Direitos dos cidadãos europeus
    - Livre circulação de pessoas: residir, estudar e trabalhar no espaço comum europeu
  - Direitos fundamentais do Homem: Declaração Universal dos Direitos do Homem e outros documentos-chave
- Áreas do Saber: Sociologia; Filosofia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; Economia; Psicologia

<b>CP_2</b>	<b>Processos sociais de mudança</b>	<b>Carga horária 50 horas</b>
-------------	-------------------------------------	-----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integra informação diversa necessária à resolução de problemas nas várias dimensões da vida quotidiana, recorrendo a novas técnicas e tecnologias.</li> <li>• Reconhece novas técnicas e modelos organizacionais de trabalho e implementa, fundamentadamente, esses processos.</li> <li>• Identifica os constrangimentos pessoais e institucionais para a participação associativa e ultrapassa conscientemente esses obstáculos.</li> <li>• Reconhece factos, fatores e dinâmicas de intervenção numa comunidade global, integrando-os na sua atuação como profissional e cidadão.</li> </ul>
--------------------	---

**Conteúdos**

- Aprendizagem ao longo da vida
  - *Conceitos-chave: aprendente; competência; autonomia; desenvolvimento pessoal e social; tecnologias da informação e comunicação; aprendizagem ao longo da vida; sociedade do conhecimento*
    - A condição de aprendente
      - Noção de aprendente
      - Noções de *Lifelong* e *lifewide*
      - Apropriação do conceito de aprendizagem significativa
      - Dinâmicas formais, informais e não formais de aquisição e renovação de competências ao longo e nos vários domínios da vida
      - Importância de práticas de reflexão e auto-avaliação criteriosas e conscientes
      - Dimensões da aprendizagem ao longo da vida: saber-ser, saber-estar, saber-saber e aprender a aprender
      - Aprendizagem ao longo da vida enquanto motor de regeneração local e nacional e prática fundamental para a participação sustentada na sociedade do conhecimento
    - Recurso às novas tecnologias
      - Pesquisa, organização, reformulação e gestão da informação
      - Construção de novas práticas inerentes à gestão complexa e multidimensional da vida pessoal e profissional, designadamente no que diz respeito à facilitação de acesso a serviços e práticas de trabalho cooperativo (nomeadamente a distância)
  - Novos processos de trabalho
    - *Conceitos-chave: autonomia; organização e gestão do trabalho; responsabilidade social empresarial*
      - Recurso a novas técnicas/ferramentas de organização e gestão de trabalho, com o objetivo de solucionar problemas através da adoção de práticas inovadoras: os exemplos do teletrabalho e da transformação organizacional (organigramas horizontais e verticais)
      - Implicações da responsabilidade social das empresas
  - Movimentos associativos na sociedade civil
    - *Conceitos-chave: atores de desenvolvimento; intervenção social; sociedade civil; empreendedorismo social*
      - Função social dos movimentos colectivos
      - Princípios de organização e dinamização das associações civis
      - Gestão da vida pessoal e profissional com vista à participação associativa: empreendedorismo social
  - Instâncias supranacionais dinamizadoras da intervenção comunitária
    - *Conceitos-chave: globalização; local/global; unidade na diversidade; cidadania mundial*
      - Instituições de intervenção à escala macro-social, de acordo com várias áreas
        - Sustentabilidade e meio ambiente; saúde; solidariedade/direitos sociais; direitos humanos; comércio; entre outros
      - Impactos da globalização na intervenção comunitária (e vice-versa)
        - Os novos desafios da cidadania: existe uma cidadania planetária?
        - A interdependência das escalas global-local
        - Os atores da globalização
        - O papel da globalização na construção de uma nova cidadania
        - Papel das novas tecnologias no funcionamento e dinamização em rede das entidades
        - Contributos da globalização para o reconhecimento e a promoção da multiculturalidade e da diversidade
  - Área do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Geografia; Direito; Relações Internacionais; Economia

CP\_3

**Reflexão e crítica**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identifica as condicionantes pessoais de preconceito e age com vista à sua desconstrução.
- Reconhece a importância de uma cultura de rigor no desempenho profissional, como uma nova atitude de civismo apurado.
- Distingue modelos institucionais de escala local e nacional e respetivas atribuições.
- Interpreta criticamente os mecanismos de formação de estereótipos culturais e sociais, com vista a um distanciamento crítico.

**Conteúdos**

- Representações pessoais e sociais de estereótipos e preconceitos
  - *Conceitos-chave: preconceito; estereótipo; discriminação; diferença; unidade na diversidade*
    - Noção de estereótipos e preconceitos dominantes
    - Distinção e inter-relação dos conceitos de estereótipo e de preconceito
    - Identificação de comportamentos de preconceito na relação com a diferença, nomeadamente quanto a: etnias, religiões, género, portadores de necessidades especiais, grupos profissionais, grupos sociais, entre outros
- Paradigma de uma cultura de rigor no desempenho profissional
  - *Conceitos-chave: competência/performance; organização; cultura de rigor; desempenho profissional; multiculturalidade*
    - Relação com: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação e empreendedorismo e cultura de inovação
    - Espírito de cooperação, integração e abertura multiculturais
    - Dinâmicas de regulação/diferenciação qualitativa positiva
      - Cumprimento de horários, cronogramas e objetivos, na promoção do respeito pelos fatores “tempo” e “qualidade”
      - Rotinas de avaliação
      - Posicionamento profissional entre a “disciplina” e a “inovação e mudança”
      - Sentido de crítica e Sentido de responsabilidade
- Análise e comparação crítica de modelos institucionais
  - *Conceitos-chave: local/global; identidade territorial; metodologias de trabalho; divisão administrativa*
    - Modelos de administração territorial: gestão das competências ao nível local e nacional
    - Instituições de intervenção/impacto local e nacional
    - Funções, atribuições e conteúdos funcionais de diferentes modelos institucionais, nomeadamente quanto a
      - Metodologias de trabalho e gestão institucional, com vista à promoção da eficácia
      - Implementação de uma cultura de rigor
- Sociedade da informação
  - *Conceitos-chave: comunicação; média; sociedade da informação; globalização*
    - Virtualidades e problemáticas de uma cultura de massas: relação entre os média e o espaço público - opinião pública e publicada
    - Mecanismos de adesão e difusão dos média quanto a estereótipos e preconceitos dominantes
    - Papel das novas tecnologias na formação da opinião pública
- Áreas do Saber: Sociologia; Psicologia; Filosofia; Direito; Economia

CP\_4

**Processos identitários**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Assume condutas adequadas às instituições e aos princípios de lealdade comunitária.
- Integra o coletivo profissional com noção de pertença e lealdade.
- Reconhece a diversidade de políticas públicas de inserção e inclusão multicultural.
- Valoriza a interdependência e a solidariedade enquanto elementos geradores de um património comum da humanidade.

**Conteúdos**

- Fundamentação dos princípios de conduta na relação com "o outro"
  - *Conceitos-chave: igualdade; diferença; unidade na diversidade; equidade; direitos civis; direitos sociais; prospectividade*
    - Princípios de conduta: empatia, reação compassiva e solidariedade
    - Princípios de igualdade e equidade
      - A diversidade, a aceitação e a tolerância como elementos prospectivos das sociedades contemporâneas
      - As principais manifestações de intolerância à diferença: racismo e xenofobia, desigualdades de género, estado civil, homofobia e transfobia, portadores de necessidades especiais, religião ou crenças religiosas, edaísmo
- Papel da deontologia na construção de uma cultura organizacional
  - *Conceitos-chave: motivação; ética; deontologia; organização; relações interpessoais; multiculturalidade*
    - Códigos de conduta no contexto profissional
      - Pertença e lealdade no colectivo
      - Relacionamento e inserção multicultural no trabalho
    - Participação na construção dos objetivos organizacionais à luz de uma cultura de rigor
      - Mecanismos de motivação e realização pessoal e profissional e sua relação com a produtividade
      - Convergência entre os objetivos organizacionais e as motivações pessoais
    - O papel da autonomia e da responsabilidade no planeamento e estruturação de metas
- Políticas públicas de inclusão
  - *Conceitos-chave: condição humana; fluxos migratórios; unidade e diversidade; educação para a cidadania; organização política dos Estados democráticos*
    - Dispositivos e mecanismos de concertação social
    - Organismos institucionais de combate à discriminação, à escala nacional e internacional
    - A educação para a cidadania e a preservação da unidade na diversidade
    - Impactos económicos, culturais e sociais dos fluxos migratórios no Portugal Contemporâneo
- Uma nova identidade europeia em construção: o papel da multiculturalidade e da diversidade
  - *Conceitos-chave: democracia; justiça; cultura; cidadania mundial; multiculturalidade; Direito Internacional*
    - Dimensão supranacional dos poderes do Estado
    - Exploração do conceito de Património Comum da Humanidade e suas implicações na atuação cívica à escala mundial
    - Respeito/solidariedade entre identidades culturais distintas
    - Relações jurídicas a um nível macro: agentes de nível governamental e sociedade civil
    - Exploração de documentos estruturantes da construção europeia
- Áreas do Saber: Filosofia; Psicologia; Economia; Direito; Relações Internacionais; Geografia; História; Sociologia

CP\_5

**Deontologia e princípios éticos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Posiciona-se, em consciência, relativamente a valores éticos e culturais.
- Articula responsabilidade pessoal e profissional, adotando normas deontológicas e profissionais.
- Identifica fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional.
- Reconhece condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.

**Conteúdos**

- Princípios fundamentais da ética
  - *Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência*
    - Ética, Doutrina, Deontologia e Moral
    - Exploração dos conceitos
    - Distinção e interseção entre campos de reflexão/intervenção
    - O método analítico como fundamentação da Ética
    - Valores fundamentais de um código de ética
    - A ética e a liberdade: responsabilidade e intencionalidade
- Códigos de ética e padrões deontológicos
  - *Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética; conduta profissional, dever*
    - Os códigos de ética pessoal e a deontologia profissional: da “ciência dos costumes” ao conjunto de deveres, princípios e normas específicos de um grupo profissional
    - O papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão
    - Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional
    - Dinâmica entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais
- Ética e desenvolvimento institucional
  - *Conceitos-chave: igualdade; diferença; organização comunitária*
    - Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional
    - Os códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais
    - O papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos colectivos
- Comunidade Global
  - *Conceitos-chave: nexo local/global; globalização*
    - A globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global
    - Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização
    - As ambivalências do processo de globalização, nomeadamente
      - Abertura de mercados: ética na competitividade
      - Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão
    - A construção de uma cidadania mundial inclusiva
      - Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial
      - Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização
- Áreas do Saber: Filosofia; Antropologia; Sociologia; Geografia; História; Psicologia



CP\_6

**Tolerância e mediação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Age sobre a diversidade e a diferença com tolerância, enquanto valor democrático consciente.
- Intervém aplicando princípios de negociação em contexto profissionais.
- Reconhece a comunidade política enquanto representativa de um projeto de intervenção plural.
- Participa ativamente na mediação intercultural, enquanto fator de gestão de tolerância e de abertura moral.

**Conteúdos**

- Democracia representativa
  - *Conceitos-chave: democracia; participação política; cidadania; comunidade política*
    - Conceito de democracia
    - Mecanismos da democracia e formas de participação ao dispor do cidadão
    - Papel da cidadania participativa na relação entre sociedade civil, estado e mercado
  - Cidadania representativa e integradora da diferença
    - Dispositivos e mecanismos de concertação social
    - Importância da concertação social na defesa dos diferentes interesses dos cidadãos
  - O respeito pela diversidade cultural e os direitos de cidadania
    - Diversidade cultural com elemento potenciador da identidade comunitária
- Tolerância e abertura na atividade profissional
  - *Conceitos-chave: intervenção; tolerância; abertura*
    - A tolerância nas relações profissionais como
      - Premissa de uma cultura de rigor e exigência
      - Respeito das diferenças: abertura face a opiniões e posturas diferentes e/ou divergentes
    - Deontologia profissional e tolerância: processos de negociação ao nível pessoal e institucional
    - Multiculturalidade e heterogeneidade no local de trabalho: processos de desconstrução de preconceitos e estereótipos, como fatores de inclusão e desenvolvimento
- Portugal como país multiétnico e multicultural
  - *Conceitos-chave: comunidade política; fluxos migratórios; pluralidade; multiculturalidade*
    - Pluralidade e heterogeneidade nas sociedades contemporâneas: diferentes contributos para a construção da identidade territorial
      - A comunidade política e a identidade partilhada: a importância das diversas perspetivas políticas na construção de uma sociedade plural (Análise de programas políticos diversos relativamente a uma dada temática de interesse nacional)
    - Efeitos da multiculturalidade
      - Portugal como país de acolhimento: efeitos económicos, culturais e sociais dos novos fluxos migratórios em Portugal
      - Reflexão fundamentada sobre a emigração e a imigração em Portugal (por exemplo, a partir da análise de dados estatísticos)
- O respeito pela diversidade cultural: direito ou dever da cidadania?
  - *Conceitos-chave: mediação; património ético comum*
    - A importância das atitudes de abertura face ao outro e à diferença na construção de um património ético comum
      - Exploração do conceito de mediação intercultural
      - A mediação intercultural como recurso para o desenvolvimento social
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Direito; Psicologia; Filosofia

CP\_7

**Processos e técnicas de negociação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Integra opiniões divergentes, revelando abertura e receptividade.
- Reconhece e assume a assertividade como fator de mediação de conflitos entre vida pessoal e profissional.
- Assume a importância da participação em instituições deliberativas, reconhecendo os seus mecanismos de funcionamento.
- Distingue e aplica formas democráticas de intervenção pública.

**Conteúdos**

- A conciliação da vida privada, familiar e profissional
  - *Conceitos chave: papéis sociais; protecção social; responsabilidade social das empresas*
    - Transformações sociais emergentes na sociedade portuguesa e consequências na vida privada, familiar e profissional dos cidadãos
    - Novos papéis sociais de género, novas atitudes e novas identidades na vida familiar
    - Noção de distribuição equilibrada das tarefas (domésticas e de apoio à família), como elemento promotor da conciliação entre o privado, o familiar e o profissional
    - Processos de conciliação entre a vida privada, familiar e profissional
    - Reorganização dos processos de trabalho e da gestão dos tempos de trabalho
    - Serviços de apoio ajustados às novas necessidades
    - A legislação portuguesa e as diretivas europeias sobre a conciliação da vida privada, familiar e profissional
- Comportamento assertivo
  - *Conceitos-chave: direitos e deveres de cidadania; assertividade*
    - Assertividade como motor da realização e legitimação nos contextos pessoal, familiar e profissional
    - Importância das técnicas assertivas de comunicação e os impactos nas relações humanas no trabalho
    - Articulação consciente dos direitos pessoais com os interesses do coletivo profissional
    - Auto-afirmação, positividade e aceitação dialogada
    - Princípio regulador de compromissos produtivos no espaço profissional
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas informais
  - *Conceitos-chave: Mediação; negociação; intervenção; intervenção social*
    - Elementos dinamizadores do desenvolvimento local e comunitário: o exemplo do associativismo
    - Negociação e Mediação: definição e elementos distintivos fundamentais
    - Estratégias de negociação e construção de acordos, segundo princípios assertivos
    - Cidadania representativa e os dispositivos de concertação social
    - Novos espaços democráticos de intervenção: os exemplos dos media e da internet
    - As plataformas digitais e os movimentos de cidadania: novos poderes e novas responsabilidades na regulação das políticas públicas
    - Formas democráticas de intervenção pública: a importância dos processos de discussão pública
- Mudanças sociais e novas dimensões de intervenção: as instituições deliberativas formais
  - *Conceitos-chave: democracia participativa; instituições deliberativas; sistema eleitoral*
    - Princípios gerais da democracia participativa
    - Princípios gerais do sistema eleitoral português
    - Os sistemas eleitorais e legislativos como mecanismos reguladores da ação política
    - O Poder executivo e a administração do interesse público
    - Dinâmicas eleitorais no Portugal contemporâneo
    - Instituições deliberativas de diferente escala
    - Novos poderes e responsabilidades do cidadão na regulação das políticas públicas
- Áreas do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia



CP\_8

**Construção de projetos pessoais e sociais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Explora recursos para uma gestão prospetiva e eficaz da vida pessoal.
- Convoca saberes e novas formas de gestão profissional para a resolução de problemas complexos.
- Cooperar e planifica projetos coletivos, em contextos não diretivos e não formais.
- Mobiliza competências e altera comportamentos à luz de novos contextos de incerteza e de ambiguidade.

**Conteúdos**

- Gestão prospetiva da vida pessoal
    - *Conceitos-chave: papéis sociais; inovação; prospetividade; sociedade da informação; condição perante o trabalho; conciliação vida pessoal e profissional; responsabilidade social empresarial*
      - Papel das novas tecnologias na gestão da vida pessoal em toda a sua complexidade
      - Planificação de projetos pessoais, tendo em conta variantes de constrangimento à sua concretização: gestão do tempo e do(s) espaço(s), enquadramento familiar, qualificações/competências pessoais e profissionais, fatores económicos, entre outros
      - A importância da criação de serviços inovadores de apoio ajustados às novas necessidades de conciliação da vida pessoal e profissional: o exemplo dos serviços de proximidade
  - Estratégias de revitalização de empresas e instituições: os novos papéis do indivíduo na organização
    - *Conceitos chave: empowerment; sinergia; autonomia; delegação, responsabilidade*
      - Políticas de *empowerment*
        - Liderança e delegação de poderes
        - Autonomia, descentralização e competitividade
      - *Empowerment* na promoção da intervenção social
    - Métodos de prospecção
      - *Marketing* e análise de mercado
      - Prospecção e fidelização
- Envolvimento e responsabilização na construção dos projetos coletivos: a construção de uma sociedade mais plural e solidária
  - *Conceitos chave: intervenção comunitária; empowerment; organização comunitária; discriminação*
    - A importância dos conceitos de negociação, planificação, dinamização e avaliação na definição de uma estratégia de intervenção comunitária
    - Técnicas diversificadas de trabalho em equipa
    - Aplicação de estratégias de *empowerment* em projetos coletivos de índole não diretiva e não formal
    - Agentes de promoção da igualdade a nível governamental: o Estado Português, a União Europeia, o Poder Local, Comissões para a Igualdade, entre outros
    - Agentes de promoção da igualdade da sociedade civil: os cidadãos, as empresas, a escola, a comunicação social, as ONG, entre outros
- Responsabilidades pessoais e institucionais em fenómenos coletivos
  - *Conceitos-chave: práticas individuais; responsabilidade social; direitos e deveres de cidadania; identidade partilhada*
    - As práticas individuais como conceito: o papel do indivíduo na valorização e construção da consciência colectiva
    - O respeito da comunidade pela projeção da identidade individual
    - Implicações do conceito de identidade partilhada
    - Exploração de conceitos e práticas: os exemplos da reciclagem, do consumo sustentável, da prevenção e reutilização, da compostagem e do *ecodesign*
- Área do Saber: Sociologia; Antropologia; Economia; Filosofia; Direito; Psicologia

STC\_1

**Equipamentos - princípios de funcionamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos domésticos, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e os seus diferentes utilizadores.
- Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos profissionais, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e seus impactos nas organizações.
- Interage com instituições, em situações diversificadas, discutindo e solucionando questões de teor técnico para a reparação ou melhor utilização de equipamentos e sistemas técnicos.
- Compreende e apropria-se das transformações nos equipamentos e sistemas técnicos.

**Conteúdos**

- Processos socio-históricos de apropriação dos equipamentos e sistemas técnicos
  - Conceitos-chave: género, divisão social do trabalho, competitividade, poder, sociedade industrial, estrutura sociocultural
    - Desigualdades de género na divisão social do trabalho e em particular, das tarefas domésticas
    - (Re)estruturação das organizações em função das competências e qualificações necessárias para a sua modernização e competitividade
    - Relações de poder e instâncias mediadoras na introdução e uso dos equipamentos e sistemas técnicos (assistência, fiscalização, consultoria, etc.)
    - Emergência e metamorfoses das sociedades industriais, através da interação (dialéctica) entre estruturas socioculturais e desenvolvimento tecnológico
- Dimensões científicas da aquisição, utilização e gestão dos equipamentos e sistemas técnicos
  - Conceitos-chave: sistema, matéria, energia, eficiência, (des)equilíbrio sistémico, evolução tecnológica
    - Princípios físicos e químicos elementares, segundo os quais operam os sistemas fundamentais (mecânicos, elétricos e químicos) para o funcionamento dos equipamentos
    - Diferentes fases que constituem o ciclo de vida dos equipamentos
    - Modos de quantificar os equipamentos, enquanto elementos consumidores de matéria e de energia
    - Distintas alternativas tecnológicas, numa perspetiva comparativa, em função da eficiência com vista à satisfação das (diferentes) necessidades do utilizador
    - Desequilíbrios no funcionamento dos equipamentos e formas de comunicá-los com eficiência aos agentes competentes (reparação, deposição, etc.)
    - Fases, agentes e dinâmicas da evolução histórica dos equipamentos, no sentido de um processo contínuo e gradual de aproximação ao homem e à satisfação das suas necessidades
- Aspectos do raciocínio matemático fundamentais para a utilização e gestão de equipamentos e sistemas técnicos
  - Conceitos-chave: lógica, experimentação empírica, sucessão, variável, probabilidade, desempenho, fiabilidade
    - Critérios de lógica na conceção dos equipamentos, distinguindo-se processos racionalizáveis e processos de experimentação empírica
    - Procedimentos básicos de estatística na gestão do equipamento, compreendendo o período de vida útil de um equipamento como uma sucessão de utilizações discretas
    - Formas de medição do desempenho de um equipamento ao longo de um certo período de tempo, relacionando-o com fatores intrínsecos e extrínsecos
    - Modos de tradução da fiabilidade de um equipamento (e de um sistema que inclua diversos equipamentos) em termos probabilísticos
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; Economia; História; Matemática

STC\_2

Sistemas ambientais

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Promove a preservação e melhoria da qualidade ambiental, através de práticas quotidianas que envolvem preocupações com o consumo e a eficiência energética.
- Pondera a aplicação de processos de valorização e tratamento de resíduos nas medidas de segurança e preservação ambiental.
- Diagnostica as tensões institucionais entre o desenvolvimento e a sustentabilidade, relativamente à exploração e gestão de recursos naturais.
- Interpreta as transformações ambientais ao longo dos tempos, sob diferentes pontos de vista, incluindo as suas consequências nas dinâmicas sociais e populacionais.

### Conteúdos

- Abordagem socio-histórica das formas de representação e atuação sobre o ambiente
  - *Conceitos-chave: cosmo-visões, modernidade, padrão demográfico, política ambiental, sociedade de risco, reflexividade, sustentabilidade*
    - Diferentes relações dos povos e civilizações com o ambiente, associados a distintas cosmo-visões e diferentes recursos tecnológicos
    - Emergência da modernidade como aprofundamento do controlo e manipulação sobre o ambiente, nas suas várias vertentes
    - Associação desta mudança profunda na relação com o ambiente com a transformação dos padrões demográficos e migratórios
    - Análise da relação complexa que os indivíduos estabelecem hoje com as políticas ambientais, particularmente visível nas polémicas públicas sobre a instalação de novos equipamentos com um impacto ambiental considerável
    - As sociedades contemporâneas como sociedades de risco, implicando um aumento da reflexividade e sensibilidade social para formas mais sustentáveis (e seguras) de relação com o ambiente
- Perspectivas político-geográficas sobre o ambiente e, em particular, a exploração e gestão dos recursos naturais
  - *Conceitos-chave: recurso natural, níveis de desenvolvimento, modelos de desenvolvimento, dependência energética, energia renovável*
    - Os diversos recursos naturais: distinção entre renováveis e não renováveis e debate sobre os desafios que se colocam à gestão dos segundos
    - Relação das desigualdades na distribuição e consumo energéticos com os níveis e modelos de desenvolvimento das regiões
    - A dependência de Portugal relativamente aos recursos do subsolo (em particular, em termos energéticos): implicações financeiras e ambientais da aposta em energias renováveis
    - Quantidade e qualidade dos recursos hídricos, em função quer de fatores climáticos quer da atividade humana
    - Diversas instâncias administrativas e comerciais que regulam a aquisição e exploração dos recursos naturais, explorando tensões entre elas
    - Distintos modelos de desenvolvimento, em contexto urbano e em contexto rural, caracterizados por diferentes modos de relação com o meio ambiente
- Dimensão física e química dos sistemas ambientais
  - *Conceitos-chave: sistema ambiental, (des)equilíbrio sistémico, intervenção antropogénica, ciclo, matéria, energia, escala, contaminação*
    - Os diferentes elementos que constituem os sistemas ambientais: ar, água, solo e ecossistemas
    - Princípios físicos e químicos que comandam os sistemas ambientais nos diferentes elementos, conhecendo os modelos teóricos desenvolvidos para interpretar a forma segundo aqueles operam
    - Quantificação dos desequilíbrios nos sistemas ambientais, diagnosticando as causas associadas e, em particular, a dimensão da intervenção antropogénica sobre o ambiente
    - A evolução dos sistemas ambientais: causas de desequilíbrios e modos de intervenção sobre as mesmas com vista à correção dos seus efeitos
    - Perspectiva sistémica dos sistemas ambientais, segundo o funcionamento em ciclos interligados de matéria e energia, em diferentes escalas
    - Multidisciplinaridade e transversalidade dos problemas ambientais, ao nível da contaminação biológica e físico-química dos vários compartimentos ambientais (água, ar, solo, biota), resultante da emissão de poluentes, e das suas soluções, considerando as dimensões ecológica, social e económica do desenvolvimento sustentável
- Conceitos matemáticos para o diagnóstico e intervenção de sistemas ambientais
  - Utilidade(s) da matemática na interpretação e sistematização dos ciclos ambientais
  - Modelos teóricos explicativos dos ciclos ambientais e sua explicitação formal em equações
  - Grandezas fundamentais para o diagnóstico dos desequilíbrios em sistemas ambientais
  - Métodos matemáticos para relacionar as causas dos desequilíbrios em sistemas ambientais e para dimensionar as soluções
  - Leitura e construção de funções, na sua forma gráfica, numérica e analítica, na representação do comportamento dos sistemas ambientais
- Áreas do Saber: Física; Química; Sociologia; História; Geografia; Matemática

STC\_3

**Saúde - comportamentos e instituições**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Adota cuidados básicos de saúde em função de diferentes necessidades, situações e contextos de vida.
- Promove comportamentos saudáveis e medidas de segurança e prevenção de riscos, em contexto profissional.
- Reconhece diversas componentes científicas e técnicas na tomada de decisões racionais no campo da saúde, na sua interação com elementos éticos e/ou políticos.
- Previne patologias, tomando em consideração a evolução das realidades sociais, científicas e tecnológicas.

**Conteúdos**

- Modos psicológicos de relação com o corpo, quer nas rotinas de prevenção de riscos quer na resposta a crises originadas por doenças próprias ou de pessoas dependentes
  - *Conceitos-chave: cognição, percepção, memória, aprendizagem, inteligência, sistema fisiológico, emoção, representação, apoio psicológico*
    - A importância da cognição nos comportamentos relativamente ao corpo e às doenças, através dos processos de percepção, memória, aprendizagem e inteligência
    - Perspectiva dos fundamentos biológicos do comportamento, em termos dos principais sistemas fisiológicos relacionados com o comportamento (nervoso, endócrino e imunitário), e da sua inter-relação
    - Processos fundamentais da cognição social que medeiam a relação do indivíduo com os demais, em particular, nos contextos de saúde (relação com médico, enfermeiro, farmacêutico, etc.)
    - Integração dos aspetos cognitivos e emocionais na representação que o indivíduo constrói sobre si mesmo e nos cuidados de saúde que desenvolve
    - Importância do apoio psicológico a indivíduos em situação de doença, distinguindo características do apoio profissionalizado e do apoio fornecido por familiares ou amigos
- Transformações históricas da forma como os indivíduos se representam e atuam sobre si mesmos e sobre terceiros, nos cuidados de higiene e saúde
  - *Conceitos-chave: civilização, representação, antropocentrismo, ciência, democracia, controlo urbano, patologia, classe social*
    - Diferentes representações do indivíduo, do corpo e da medicina, associadas a distintas cosmo-visões e matrizes civilizacionais
    - A revolução das concepções cosmológicas ocorrida ao longo dos séculos XV e XVI: o novo enfoque no indivíduo (antropocentrismo) e a emergência da ciência moderna (matematização do real)
    - Existência de um processo civilizacional que, progressivamente, tem tornado mais sofisticada a relação dos indivíduos com o corpo e os seus cuidados de higiene e saúde
    - Generalização dos sistemas nacionais de saúde, nos séculos XIX-XX, enquanto requisito quer da democracia quer de controlo urbano
    - Principais patologias em diferentes épocas históricas, relacionando-as com as condições sociais, de higiene e de saúde vigentes
    - Diferenças e assimetrias atuais entre classes sociais na sua relação com o corpo, no acesso a cuidados de saúde e, assim, na sua vulnerabilidade a diversas patologias
- Processos biológicos e fisiológicos que sustentam a vida
  - *Conceitos-chave: organismo, sistema, célula, substância química, (des)equilíbrio, doença*
    - Sistemas constituintes dos seres humanos (nervoso, circulatório, linfático, respiratório, digestivo, estrutura óssea)
    - Da célula como unidade básica dos sistemas vivos à existência de diferentes tipos de células com funções específicas
    - Interação dos sistemas intrínsecos ao ser vivo com elementos extrínsecos, incluindo substâncias químicas, que intervêm em processos como a alimentação, a respiração, a medicação, etc.
    - Conceito de equilíbrio de cada um dos sistemas constituintes e do ser vivo como um todo, diagnosticando e interpretando possíveis desequilíbrios
    - Relação entre o aparecimento de novas doenças e os desequilíbrios dos sistemas no ser vivo, compreendendo as intervenções necessárias para a retoma do seu funcionamento normal
- Conteúdos matemáticos para a adoção de cuidados básicos de saúde
  - *Conceitos-chave: dose, proporção, concentração, variação, regulação, distribuição, disseminação, probabilidade, variável*
    - O conceito de dose e sua adequação em função das características do organismo (proporções)
    - A medição dos níveis de concentração de substâncias no organismo e sua variação ao longo do tempo
    - Quantidades de substância necessária para agir sobre os desequilíbrios do sistema e necessidade de regular os períodos de toma de medicamentos
    - Distribuição e evolução, no tempo e no espaço, da disseminação de certas doenças numa população e num território
    - Incidência (ou probabilidade) de uma doença sobre um determinado grupo ou população, em função das suas variáveis (genéticas, comportamentais, ambientais)
- Áreas do Saber: Psicologia; Biologia; Química; História; Matemática

STC\_4

**Relações económicas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Organiza orçamentos familiares, tendo em conta a influência dos impostos e os produtos e serviços financeiros disponíveis.
- Aplica princípios de gestão de recursos na compreensão e melhoria do funcionamento de organizações produtivas (públicas ou privadas).
- Perspectiva a influência dos sistemas monetários e financeiros na economia e na sociedade.
- Compreende os impactos dos desenvolvimentos sociais, tecnológicos e científicos, nos usos e gestão do tempo.

**Conteúdos**

- Dimensão socio-antropológica da organização das atividades produtivas e sua relação com as estruturas culturais
  - *Conceitos-chave: família, unidade de produção, unidade de consumo, modo de produção, matriz cultural, tempo, modernidade*
    - Diferentes modelos de família, enquanto unidade de produção e de consumo, bem como os seus referentes históricos e culturais
    - Relação dos modos de produção com as estruturas e dinâmicas familiares em sociedades e épocas distintas
    - Matrizes culturais que permitem (e condicionam) o desenvolvimento dos sistemas económicos
    - O tempo enquanto construção social: a transformação radical da sua representação associada ao advento da modernidade
- Dimensão económica das organizações produtivas e das sociedades
  - *Conceitos-chave: consumo, poupança, rendimento, coeficiente orçamental, produtividade marginal, economia de escala, moeda, custo de produção*
    - O consumo e a poupança enquanto atos (económicos e sociais) de utilização dos rendimentos, reconhecendo diferentes tipos de consumo e de poupança nas sociedades contemporâneas
    - Evolução dos coeficientes orçamentais, relativamente à evolução dos níveis de rendimento
    - Cálculo dos valores relativos à evolução da produção total e da produtividade marginal, em função das variações do fator trabalho
    - Definição de economias de escala, explicitando-se os fatores que as podem originar ou bloquear
    - A importância da moeda no desenvolvimento económico, relacionando a evolução tecnológica com o processo de desmaterialização da moeda
    - Distintos custos de produção, incluindo a variável tempo e explorando situações para os otimizar
- Técnicas contabilísticas elementares para a gestão de unidades produtivas e de agrupamentos familiares
  - *Conceitos-chave: folha de cálculo, balanço contabilístico, ativo, passivo, capital próprio, elemento patrimonial, dinâmica patrimonial, gestão sustentável*
    - Elaboração de folhas de cálculo, utilizando fórmulas na resolução de operações fundamentais da área económico-financeira
    - Estrutura de um balanço: distinção entre ativo, passivo e capital próprio, bem como entre os variados elementos patrimoniais
    - A dinâmica patrimonial, a partir da elaboração de balanços sucessivos
    - Distinção entre balanço inicial e final e desenvolvimento de modelos de previsão/simulação, com vários cenários, orientados para uma gestão sustentável
- Conteúdos matemáticos fundamentais para a gestão corrente de unidades produtivas e seu crescimento sustentável
  - *Conceitos-chave: decisão optimal, função, taxa de variação instantânea, taxa de variação média, programação linear*
    - Contributo da matemática para a tomada de decisões ótimas, assim como as suas limitações
    - Utilização de estudos gráfico, numérico e analítico de funções no cálculo da relação receitas/despesas, ao longo do tempo
    - Conceitos de taxa de variação instantânea e taxa de variação média num intervalo
    - Resolução numérica, graficamente e com recurso a programas computacionais (na folha de cálculo) de problemas de programação linear
- Áreas do Saber: Economia, Contabilidade, Antropologia, Matemática



STC\_5

**Redes de informação e comunicação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Entende as utilizações das comunicações rádio em diversos contextos.
- Perspectiva a interação entre a evolução tecnológica e as mudanças nos contextos organizacionais, bem como nas qualificações profissionais.
- Discute o impacto dos media na construção da opinião pública.
- Relaciona a evolução das redes tecnológicas com a transformação das redes sociais.

**Conteúdos**

- Aspectos socio-económicos do desenvolvimento e da implementação das tecnologias da informação e da comunicação
  - *Conceitos-chave: diversidade social, desigualdade social, investimento, inovação, meio de comunicação de massas, sociedade em rede*
    - Diferentes modos de relação com a tecnologia que coexistem nas sociedades contemporâneas, bem como a sua correlação com certas variáveis sociais (idade, qualificações, recursos económicos, formação específica, grupos de sociabilidade, etc.)
    - Relação entre competências tecnológicas e crescimento económico, a nível individual, organizacional e social
    - Ponderação de soluções tecnológicas sustentáveis, a nível organizacional, a partir de uma estimativa dos seus custos e benefícios
    - A importância do investimento em inovação tecnológica e em investigação e desenvolvimento na atividade económica
    - A importância dos meios de comunicação de massas no desenvolvimento da democracia e da reflexividade social, em particular, através do fortalecimento (e possível controlo ou regulação) de uma "opinião pública"
    - Implicações socio-económicas da difusão das redes tecnológicas, em particular, no desenvolvimento de uma nova configuração social, a sociedade em rede
- Elementos tecnológicos centrais que estruturam o funcionamento dos sistemas de informação e comunicação
  - *Conceitos-chave: tecnologia da informação e comunicação, terminal, rede, intranet, internet, desempenho*
    - Os sistemas funcionais básicos das tecnologias de informação e comunicação (armazenagem e transferência de dados, construção, articulação e apresentação de informação)
    - Os diversos tipos de tecnologias de informação e comunicação, caracterizando as suas dimensões individual e coletiva (terminais e redes)
    - Principais elementos, estrutura e dinâmicas das redes informáticas fechadas (intranet) e abertas (internet)
    - Aplicação das tecnologias de informação e comunicação nas múltiplas atividades humanas (produção, comércio, serviços, comunicação social, etc.)
    - Limitações no desempenho e aplicação associadas à componente tecnológica das tecnologias de informação e comunicação
- Conhecimentos científicos e matemáticos fundamentais para a compreensão e boa utilização das tecnologias da informação e da comunicação
  - *Conceitos-chave: princípio físico, código binário, linguagem, base de dados, estatística*
    - Os princípios físicos fundamentais que permitem a realização de operações pelos sistemas de informação e comunicação
    - O código binário como linguagem da programação: estrutura e operações básicas
    - Operações estatísticas básicas: construção de bases de dados, produção e interpretação de resultados estatísticos, na forma numérica e gráfica
- Áreas do Saber: Economia, Sociologia, Física, Matemática

STC\_6

Modelos de urbanismo e mobilidade

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Associa conceitos de construção e arquitetura à integração social e à melhoria do bem-estar individual.
- Promove a qualidade de vida através da harmonização territorial em modelos de desenvolvimento rural ou urbano.
- Compreende os diferentes papéis das instituições que trabalham no âmbito da administração, segurança e território.
- Reconhece diferentes formas de mobilidade territorial (do local ao global), bem como a sua evolução.

### Conteúdos

- Processos de mudança fundamentais na geografia das populações, em particular, os intensos fluxos de migração, emigração e imigração que ocorreram no território português, desde o início do século XX
  - *Conceitos-chave: densidade populacional, área urbana, êxodo rural, terciarização, modelo de desenvolvimento, emigração, imigração*
    - Distribuição da população no território português, enfatizando as grandes assimetrias regionais em termos de densidade populacional e a emergência de grandes áreas urbanas
    - O processo de êxodo rural, litoralização e progressivo despovoamento do interior, a partir da transformação profunda dos critérios de atratividade e repulsividade dos diferentes locais
    - Relação entre o crescimento das cidades, a melhoria das acessibilidades e a industrialização e terciarização dos sistemas económicos
    - Diferentes modelos de desenvolvimento sustentável e de qualidade de vida, tanto em contexto urbano como em contexto rural
    - Novas tendências na relação espaço-campo e, em particular, novos padrões residenciais, impulsionados pela melhoria das acessibilidades e das telecomunicações
    - A situação de Portugal como um país de emigração e imigração: novas facetas deste fenómeno resultantes da criação de um território europeu de livre circulação
- Princípios psicológicos associados à integração e bem-estar, com enfoque nos contextos de desenvolvimento e nos processos de mudança de meio envolvente
  - *Conceitos-chave: comunidade, bem-estar, modelo ecológico do desenvolvimento, adaptação, transferência cognitiva*
    - O funcionamento e o papel social das comunidades como promotoras de desenvolvimento e bem-estar pessoais
    - Os diferentes contextos no modelo ecológico do desenvolvimento (macro-sistema, meso-sistema, exo-sistema, micro-sistema)
    - Factores de risco e de proteção em cada um dos sistemas
    - Mecanismos de adaptação e transferência cognitiva, inerentes a qualquer processo de mobilidade individual entre diferentes comunidades (possibilidades e limitações)
- Conceitos fundamentais nos processos de construção do espaço de vivência (arquitetura) e de ordenamento do território
  - *Conceitos-chave: necessidade, satisfação, habitat, espaço, urbanidade, modelo territorial*
    - As necessidades do Homem no seu habitat (habitação, trabalho, convívio, alimentação, deslocação, etc.)
    - A dimensão física do espaço de vivência, considerando as componentes de estar e deslocar
    - Relação da organização e da construção do espaço urbano, entre o estar e o deslocar, com a satisfação das necessidades do Homem
    - Caracterização dos modelos territoriais de organização do espaço de vivência: formas de medição e análise dos padrões de ocupação de solo e configuração de vias de comunicação de diferentes tipos de transporte
    - As variáveis físicas que limitam o desenvolvimento do espaço urbano
- Princípios físicos na organização e gestão do espaço habitável
  - *Conceitos-chave: fluxos, matéria, energia, circulação, resíduo, eficiência*
    - Fluxos materiais e energéticos no interior dos espaços urbanos e entre estes e os espaços adjacentes
    - Medição, análise e interpretação da circulação de ar, água e seres vivos, bem como da produção de resíduos e o consumo de energia no espaço urbano
    - Medição, análise e interpretação dos fluxos materiais e energéticos do lar, associando as variáveis determinantes para a gestão eficiente daqueles (equipamentos utilizados, construção do espaço, orientação solar, comportamentos de utilização de energia, etc.)
- Áreas do Saber: Psicologia, Geografia, Arquitetura/Ordenamento do Território, Física, Matemática

STC\_7

**Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhece os elementos fundamentais ou unidades estruturais e organizativas que baseiam a análise e o raciocínio científicos.
- Recorre a processos e métodos científicos para atuar em diferentes domínios da vida social.
- Intervém racional e criticamente em questões públicas com base em conhecimentos científicos e tecnológicos.
- Interpreta leis e modelos científicos, num contexto de coexistência de estabilidade e mudança.

**Conteúdos**

- Conceitos nucleares para a compreensão e desenvolvimento dos vários ramos das ciências
  - *Conceitos-chave: átomo, molécula, célula, órgão, indivíduo, cultura, sistema, rede, fenómeno*
    - O átomo e a molécula como elementos base do universo (ciências físico-químicas)
    - A célula e o órgão como elementos base dos seres vivos (ciências biológicas)
    - O indivíduo e a cultura como elementos base das sociedades (ciências sociais)
    - Estruturação destes elementos em sistemas ou redes alargadas, produtoras de fenómenos complexos (não redutíveis à soma dos elementos)
- Aspectos metodológicos elementares da ciência enquanto prática social e modo específico de produção de conhecimento
  - *Conceitos-chave: ciência, método, conceito, modelo, teoria, investigação científica, experimentação, lógica, conhecimento*
    - O método enquanto base do trabalho científico
    - Conceitos, modelos e teorias como ponto de partida e de chegada da investigação científica
    - As várias formas de experimentação empírica (controlada) como forma de verificação (refutação ou confirmação) das hipóteses resultantes das teorias e modelos abstractos
    - Procedimentos lógicos como base do raciocínio científico (dedução e indução)
    - A matemática enquanto linguagem e forma de raciocínio fundamental para o desenvolvimento e a expressão do conhecimento científico
- Processos através dos quais a ciência se integra e participa nas sociedades
  - *Conceitos-chave: interação, argumentação, controvérsia pública, participação, competência científica, tomada de decisão*
    - Modos diferenciados como os cidadãos interagem com a ciência e utilizam os conhecimentos científicos no seu quotidiano
    - Formas como os argumentos científicos são mobilizados em controvérsias públicas, a par de outro tipo de argumentos (políticos, económicos, éticos, religiosos, etc.), na busca de soluções
    - Importância atual das competências científicas para a participação dos indivíduos em diversas questões públicas
    - Limitações do conhecimento científico e da atuação dos cientistas na tomada de decisão em polémicas públicas
- Compreensão dos processos e conhecimentos científicos como base de um novo tipo de cultura e de desenvolvimento social
  - *Conceitos-chave: dogma, preconceito, evolução, democracia, industrialização, dialética, sociedade do conhecimento*
    - O conhecimento científico enquanto aproximação (sempre provisória) ao real, no qual o maior rigor e funcionalidade resultam de uma contínua evolução
    - A rutura com os dogmas, preconceitos e estereótipos enquanto atitude central no pensamento científico
    - A relação entre a emergência da ciência moderna e a erosão dos sistemas de poder tradicionais, dando origem às sociedades democráticas e industriais
    - A relação dialética entre investimento em investigação & desenvolvimento e os níveis de progresso e de bem-estar das sociedades
    - Intensificação da presença da ciência nos vários campos da vida contemporânea, dando origem a sociedades do conhecimento ou da reflexividade



CLC\_1

Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhece a multiplicidade de funções utilitárias e criativas dos equipamentos e sistemas técnicos, em contexto privado.
- Conjuga saberes especializados relativos a equipamentos e sistemas técnicos no estabelecimento e desenvolvimento de contactos profissionais.
- Convoca conhecimentos sobre equipamentos e sistemas técnicos com o objetivo de facilitar a integração, a comunicação e a intervenção em contextos institucionais.
- Relaciona transformações e evoluções técnicas com as novas formas de acesso à informação, à cultura e ao conhecimento, reconhecendo o contributo dos novos suportes tecnológicos de comunicação.

**Conteúdos**

- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos na Cultura e na Arte
  - *Conceitos-chave: arte; cultura; tradição; conforto; progresso; memória colectiva; cultura de massas; estética artística*
    - A Arte como produto e motor das mentalidades, das condições materiais e do contexto ideológico, na sincronia e diacronia
    - Tradição, conforto e progresso: abrangência e inter-relação entre os conceitos
    - Noção tradicional de Cultura e noção integradora de Cultura
      - Memória individual e memória colectiva
      - Dimensão étnica e popular da cultura e a cultura de massas – confrontos e influências
    - Implicações da integração de equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado artístico e cultural
      - A acessibilidade da Arte e consequente alteração do conceito de cultura
      - A inovação das/nas manifestações artísticas (nomeadamente, na alteração dos “padrões” da estética artística)
      - Relação entre as diversas expressões/manifestações de Arte
  - *Conceitos-chave: linguagem icónica; instruções; crónica; reclamação; protesto; relatório crítico; artigos técnicos; mensagem publicitária; hipertexto*
    - Interpretação de instruções de montagem e uso de equipamentos através da descodificação de folhetos e manuais de instruções (linguagem icónica e verbal; rede de relações semânticas específicas)
    - Pesquisa, seleção e aplicação de informação específica em documentação técnica de cariz diverso (artigos técnicos ou outros), sobre as potencialidades, vantagens e multiplicidade de opções dos equipamentos, adequando ao contexto de utilização
    - Construção e expressão de opinião especializada em relação a equipamentos e sistemas técnicos, com base em artigos científicos e recurso a uma interação discursiva adequada
    - Comunicação, em contexto profissional e/ou institucional, através de formatos textuais e de equipamentos diversos: fax, mensagem eletrónica, SMS, carta, telegrama, entre outros meios
    - Acessibilidade e produção de informação em suportes diversos, como forma de integrar eficazmente uma rede de relações profissionais e/ou institucionais: a crónica, a reclamação e o protesto como estruturas facilitadoras da intervenção
    - Os efeitos da produção de relatórios críticos e de síntese na melhoria do funcionamento das instituições.
    - Argumentação oral, escrita verbal e escrita não verbal: o poder da palavra e da imagem nos processos comunicacionais, adequados aos contextos específicos do ato de comunicação
    - A importância e o impacto da mensagem publicitária na perceção das evoluções técnicas: publicidade comercial e institucional
    - A internet e o hipertexto como ferramentas inovadoras de acesso às manifestações culturais e artísticas: leitura por associação de ideias e escrita interactiva
- Reflexos da evolução dos equipamentos e sistemas técnicos no perfil comunicacional das relações interpessoais
  - *Conceitos-chave: comunicação funcional, de lazer e artística; identidade e alteridade; comunicação institucional; Média; equipamentos inovadores; comportamento social*
    - Diferenciação dos referentes da comunicação funcional, de lazer e artística e função comunicativa contextualizada dos diversos meios técnicos disponíveis
    - Alteração dos referentes comunicacionais de espaço e tempo pela utilização generalizada dos equipamentos e sistemas técnicos no quotidiano privado e profissional
    - Equipamentos e sistemas técnicos como elementos facilitadores e globalizantes da comunicação a todos os níveis da intervenção humana
      - Adequação dos equipamentos e sistemas técnicos contemporâneos às exigências da comunicação profissional e/ou institucional (eficácia e fluidez)
      - Novas práticas de trabalho (colectivo e individual) e alteração dos perfis de comportamento em contextos profissionais e institucionais
      - Impactos no perfil das relações humanas, em variados contextos da sua utilização
      - Apropriação de sistemas e equipamentos inovadores na construção de uma nova geração média
    - Evolução e transformação dos equipamentos e sistemas técnicos desde de Vannevar Bush até aos nossos dias
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC\_2

Culturas ambientais

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplica conhecimentos técnicos e competências interpretativas na gestão equilibrada de consumos energéticos.
- Comunica eficazmente, de acordo com a perceção das implicações e mais-valias de processos de reciclagem em contexto profissional.
- Participa conscientemente em atividades de proteção e salvaguarda dos recursos naturais.
- Constrói opiniões críticas fundamentadas sobre os diversos impactos das atividades humanas nas alterações climáticas.

**Conteúdos**

- Cultura de Redução, Reutilização e Reciclagem
  - *Conceitos-chave: qualidade ambiental; equilíbrio ambiental; reciclar; reduzir; reutilizar; consumo; desperdício; recursos naturais; demografia; alterações climáticas; aquecimento global*
    - Aplicações da política dos três erres em contexto privado e profissional
    - Noções de consumo, desperdício e qualidade ambiental
    - Hábitos de vida e tempos de lazer “verdes”: perceção universal do impacto das tradições culturais no ambiente
    - Energias alternativas: estilos de vida e práticas culturais em confronto com o ambiente e sua sustentabilidade
    - A identidade geográfica e cultural das populações e sua relação com os recursos naturais: caracterização regional
      - Perfil humano e demográfico das regiões
      - A influência das alterações ambientais nessa identidade
    - A Arte reciclada: processos de inovação artística com recurso à reciclagem
- A Língua como fator de intervenção ambiental sustentável
  - *Conceitos-chave: discurso argumentativo; artigos de apreciação crítica; construção de opinião crítica; texto expositivo-argumentativo; reclamação; protesto; texto criativo; texto literário; iconografia; linguagem panfletária; comunicação em linha; ciberespaço; publicidade institucional*
    - Síntese de conhecimentos e informações técnicas de forma a orientar a (auto) regulação de consumos energéticos
    - Aperfeiçoamento do discurso argumentativo oral como instrumento de sensibilização e persuasão para as práticas de redução, reutilização e reciclagem
    - Exploração de recursos de Língua e tipologias de texto estruturantes na formulação de opinião crítica
      - Domínio e uso quotidiano de universos semânticos relacionados com reciclagem, como forma de indução de práticas
      - Leitura de artigos de apreciação crítica, para informação e documentação acerca da salvaguarda dos recursos naturais
      - Textos expositivo-argumentativos e a mobilização para movimentos de sensibilização em relação às alterações climáticas
      - Redacção de reclamações e/ou protestos de salvaguarda dos recursos naturais na interação institucional
    - Leitura e análise de textos criativos e literários que forneçam uma perspetiva crítica e diacrónica em relação às alterações climáticas, à transformação da paisagem e à evolução do conceito de Qualidade de Vida
    - Utilização da função argumentativa/persuasiva da iconografia em ações promotoras da redução dos consumos energéticos, nomeadamente através da composição gráfica e verbal de mensagens panfletárias e informativas
    - Participação em comunidades online como prática de sensibilização para processos de preservação do meio ambiente (os três erres) em vários contextos da vida quotidiana (através de fóruns, subscrições e salas de conversação temáticas)
- Aspectos comunicacionais dos direitos e deveres ambientais, individuais e coletivos
  - *Conceitos-chave: Informação; sensibilização; defesa ambiental; sustentabilidade; direitos e deveres laborais; rede cívica; movimento global; Média*
    - Adequação dos direitos e deveres individuais e coletivos à problemática do ambiente e sustentabilidade, com recurso à análise da legislação ambiental em vigor
    - A Informação e a sensibilização, nomeadamente em contextos profissionais e institucionais, como bases do sucesso das políticas de defesa ambiental
    - Importância das redes cívicas alargadas de sensibilização para as questões ambientais: co-responsabilização institucional
    - A casa Global: muitas culturas, uma só Terra
      - Posicionamento crítico face aos movimentos globais de utilização/gestão desequilibrada dos recursos naturais (relação entre consumo e desperdício)
      - O papel dos média no movimento global de sensibilização: posicionamento crítico face à informação veiculada
- Áreas do saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; História; Formação Cívica

CLC\_3

**Saúde - língua e comunicação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Interpreta informação e comunica com objetivos de prevenção na adoção de cuidados básicos de saúde, em contexto doméstico.
- Aprende regras e meios de segurança, participando conscientemente na construção de uma cultura de prevenção no coletivo profissional.
- Relaciona a multiplicidade de terapêuticas com a diversidade cultural, respeitando opções diferenciadas.
- Mobiliza saberes culturais, linguísticos e comunicacionais no contacto com patologias e cuidados preventivos, nomeadamente no que diz respeito ao envelhecimento da população e ao aumento da esperança de vida.

**Conteúdos**

- Perspectivas culturais e socio-profissionais da Qualidade de Vida: gestão consciente dos Tempos de Lazer, da Higiene e Segurança no Trabalho e da Esperança de Vida
  - *Conceitos-chave: desenvolvimento; qualidade de vida; lazer; Higiene e Segurança no Trabalho; Estado de Providência; Saúde Pública; esperança de vida; equilíbrio e sustentabilidade*
    - O Desenvolvimento como elemento proporcionador da Qualidade de Vida e relação entre esta e as práticas de Lazer
    - Hábitos quotidianos e domésticos que promovem a qualidade de vida
    - Princípios de Higiene e Segurança no Trabalho: especificidades de alguns grupos laborais no que respeita a Higiene e Segurança no Trabalho
    - Práticas terapêuticas tradicionais e “alternativas”: traços distintivos
    - O Estado de Providência e o Sistema Nacional de Saúde
      - O conceito de Saúde Pública e o papel das instituições na sua promoção e defesa
      - O aumento da Esperança de Vida e seu reflexo na organização e dinâmica das instituições
    - Saúde: uma cultura de prevenção
      - Esperança de Vida e modo de vida: implicações do aumento daquela na perspetiva desta
      - Equilíbrio e sustentabilidade universal: desafios de uma macro-sociedade envelhecida
- A Língua como forma de apropriação e intervenção na gestão quotidiana dos cuidados básicos de saúde
  - *Conceitos-chave: técnicas de resumo; texto panfletário; texto informativo; intencionalidade comunicativa; relato; meios de comunicação; estruturas legislativas; circular; comunicado; informação institucional; discurso expositivo-argumentativo*
    - Técnicas de resumo de informação, proveniente de fontes e suportes diversos como forma de adotar, em consciência, cuidados básicos de saúde em contexto privado, profissional e institucional
    - Exploração da intencionalidade comunicativa de textos panfletários e informativos, em revistas e jornais, de forma a construir um leque de opções em torno de atividades de lazer como fator preventivo
    - Recursos para difusão de práticas de prevenção em contexto profissional e institucional
      - Instrumentos de comunicação eficazes e céleres (exemplos do fax e da mensagem electrónica)
      - As estruturas legislativas como suporte das opções prescritivas: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
      - As circulares e os comunicados como veículos de informação institucional acerca de práticas terapêuticas e prescritivas
      - Leitura, interpretação e metodologias de implementação de regulamentos relacionados com Higiene e Segurança no Trabalho
    - Interpretação de textos metalinguísticos e metacognitivos: dicionário e *simposium* como suportes para pesquisa de informação que fundamenta práticas terapêuticas de índole variada
    - Pesquisa e seleção de informação pertinente sobre as patologias do envelhecimento e cuidados de prevenção em suportes diversificados: relatos, textos autobiográficos, Internet, entre outros possíveis
    - O debate público e a dissertação crítica como veículos de opinião fundamentada acerca dos problemas que afetam a saúde pública universal
- A Comunicação como elemento fundamental no processo de mudança de mentalidades e atitudes em relação à prevenção
  - *Conceitos-chave: prevenção; Higiene e Segurança no Trabalho; comunicação inter-institucional; rede cívica; saúde pública*
    - Informação publicitária e informação técnica especializada sobre cuidados básicos de saúde: características e princípios estruturantes
    - Práticas de Higiene e Segurança no Trabalho
      - Importância da circulação de informação e da comunicação inter-institucional na promoção de hábitos e práticas, nomeadamente quanto à legislação em vigor
      - Perfil das empresas e instituições antes e depois da implementação de cuidados de Higiene e Segurança no Trabalho: consciencialização e comunicação
    - Papel e pertinência da comunicação na construção de uma rede cívica de informação no combate e prevenção de problemas de saúde pública à escala global: Doenças Sexualmente Transmissíveis, Obesidade, Toxicodependência, Cardiovasculares; Diabetes; Raquitismo, patologias derivadas do envelhecimento, entre outras
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Formação Cívica; Sociologia

CLC\_4

**Comunicação nas organizações**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Utiliza terminologias adequadas na definição de orçamentos familiares e no preenchimento de formulários de impostos, aplicando tecnologias que facilitam cálculos, preenchimentos e envios.
- Adequa-se a modelos de organização e gestão que valorizam o trabalho em equipa, em articulação com outros saberes especializados.
- Compreende e aplica os princípios de funcionamento dos sistemas monetários e financeiros, enquanto elementos de configuração cultural e comunicacional das sociedades atuais.
- Identifica os impactos de evoluções técnicas na gestão do tempo, reconhecendo os seus efeitos nos modos de processar e transmitir informação.

**Conteúdos**

- A influência da Cultura nos modelos de organização, orçamentação e gestão financeira
  - *Conceitos-chave: cultura; arte; gestão orçamental; oferta cultural; financiamento cultural; defesa patrimonial; cultura e multiculturalidade; organização hierárquica e organização sistémica do trabalho*
    - Gestão da orçamentação privada reservada a vivências culturais e artísticas
    - Oferta cultural gratuita e oferta cultural paga: distinção e opção
    - Dimensão económica da Cultura e da Arte
      - Propósitos dos investimentos financeiros (públicos e privados) na Arte, Cultura e Lazer
      - Papel das instituições no desenvolvimento de estratégias de sustentabilidade financeira das atividades culturais
    - Cultura de defesa patrimonial regional, nacional e internacional: cultura e multiculturalidade
    - Paradigmas organizacionais das empresas e instituições e suas implicações na comunicação nas/entre as organizações
      - Organização hierárquica e organização sistémica do Trabalho: vantagens e desvantagens dos dois modelos
      - Vetores de perceção de uma cultura do rigor: cultura de cooperação, cultura de ambição, cultura de participação, cultura de inovação – consequências nas necessidades e características da comunicação
      - Vivência egotista e em diferido, ou vivência partilhada e em tempo real: uma opção macro-estrutural de gestão da comunidade global
- Suportes linguísticos indispensáveis aos processos de gestão pessoal, profissional, institucional e macro-estrutural
  - *Conceitos-chave: formulário; declaração; artigo técnico; folheto informativo; documentário; texto publicitário; requerimento; petição; acordo; tratado; hiperonímia e hiponímia; identidade e alteridade; texto de carácter autobiográfico*
    - Estruturas linguísticas específicas para a correta gestão financeira privada: preenchimento de cheques, interpretação de extratos, construção de folhas de receitas e despesas
    - Instrumentos de execução orçamental em contexto privado: formulários e declarações em suporte papel e digital
    - Leitura, interpretação e síntese de artigos técnicos e folhetos informativos acerca da gestão privada de bens e valores
    - Recursos e estruturas de Língua necessários ao registo de informação em folha de cálculo: hiperonímia e hiponímia
    - Adequação do registo discursivo aos suportes e interlocutores em contexto profissional: carta, fax, mensagem eletrónica, discurso oral sustentado e estruturado
    - Papel regulador e orientador dos relatórios críticos na gestão de equipas de trabalho
    - Importância da escuta/visionamento para integração de informação
      - Os textos publicitários áudio e *scriptovisuais* como forma de perceção do funcionamento dos sistemas financeiros
      - Documentários especializados em movimentos financeiros nacionais e internacionais
    - Tipologias textuais de interação com/entre instituições, no plano cultural e financeiro: requerimento, petição, outros
    - Leitura e interpretação crítica de textos com objetivos geoestratégicas: papel dos acordos e dos tratados na gestão da comunidade global
    - Implicação do Eu no discurso e gestão dos vetores espaço-temporais: apresentação e defesa de pontos de vista, convicções, ideias e ideais em textos de carácter autobiográfico, a saber, memórias, cartas, diários, relatos
- Enquadramentos informativos e comunicacionais da gestão: construção de uma rede de interações
  - *Conceitos-chave: privacidade; sobre-endividamento; Orçamento Geral do Estado; crescimento económico; progresso social*
    - O exercício do direito de privacidade
    - Sobre-endividamento: conceito, prevenção e estruturas sociais de apoio
    - Importância dos sistemas de informação e respetivos mecanismos de comunicação nos ambientes profissionais
    - Orçamento Geral do Estado: contemplação financeira da cultura na generalidade e na especialidade
    - Serviços públicos de informação: objetivos culturais e limites financeiros
    - Distinção entre crescimento económico e progresso social, com base em informação veiculada pelos média
    - Adequação das estratégias de comunicação ao público-alvo e aos vetores espaço-temporais
    - Estratégias de seleção de informação na sociedade contemporânea
      - Massificação da iconografia e dos textos informativos
      - Exercício do pensamento crítico próprio
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua estrangeira; Geografia; História; Marketing; Contabilidade



CLC\_5

**Cultura, comunicação e média**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Compreende as diferentes utilizações da língua nas comunicações rádio, adequando-as às necessidades da organização do seu quotidiano.
- Identifica as mais valias da sistematização da informação disponibilizada por via eletrónica em contextos socioprofissionais.
- Reconhece os impactos dos *mass media* na constituição do poder mediático e sua influência na regulação institucional.
- Desenvolve uma atitude crítica face aos conteúdos disponibilizados através da internet e dos meios de comunicação social no geral.

**Conteúdos**

- Novas formas e expressões de Cultura: evolução e impacto social das tecnologias de informação e comunicação
  - *Conceitos-chave: Tecnologias de Informação e Comunicação; memória colectiva; arte digital; museu virtual; arte interactiva; lazer; otimização e rentabilização do trabalho; macro-eletrónica; micro-eletrónica; ergonomia do trabalho*
    - As tecnologias de informação e comunicação (TIC) ao serviço da memória colectiva
    - A difusão da arte e da cultura pelas tecnologias de informação e comunicação quanto à acessibilidade e celeridade no acesso à informação/formação; consequências no conceito de cultura
    - A Reinvenção da Arte através do ciberespaço: a Arte Digital e os Museus Virtuais
    - Alteração do conceito de propriedade autoral: Arte Interactiva
    - Reflexos da alteração das coordenadas espaço/tempo do ciberespaço na construção e apropriação de elementos culturais
    - Gestão das diversas dimensões do quotidiano com recurso às TIC: gestão dos recursos domésticos, novas formas de lazer e novas noções de qualidade de vida
    - Vantagens trazidas pela evolução das tecnologias de informação e comunicação no coletivo profissional
      - Novos métodos de otimização e rentabilização do trabalho e de gestão da comunicação
      - Micro e macro eletrónica ao serviço da ergonomia do trabalho
      - Armazenamento e recuperação de dados
  - *Conceitos-chave: pesquisa, seleção e tratamento de informação; iconografia; comunicação em suporte electrónico; intencionalidade comunicativa; discurso oral; texto argumentativo; crónica; base de dados; hipertexto; anúncio; curriculum vitae; resumo; síntese; texto informativo*
    - Técnicas de pesquisa, seleção e tratamento de informação, com objetivos pessoais e profissionais, através do recurso a ferramentas disponibilizadas pelas tecnologias de informação e comunicação (processador de texto e folha de cálculo)
    - Adequação a situações de comunicação em suporte electrónico
      - Percepção das intencionalidades comunicativas implícitas e explícitas na comunicação em linha
      - Produção de discurso oral em presença e a distância: consciencialização dos mecanismos linguísticos supressores da ausência do interlocutor
      - Construção de uma ou mais identidades eletrónicas e mobilização de recursos linguísticos adequados à participação em comunidades cibeméticas (Netiquette)
      - Interpretação de textos argumentativos, crónicas e discursos políticos para intervenção sustentada em comunidades de opinião em linha
    - Mecanismos de Língua para sistematização da informação, em contexto socioprofissional
      - Adequação linguística e caracterização comunicacional das diversas ferramentas das tecnologias de informação e comunicação: mensagens eletrónicas, fax, texto processado, folhas de cálculo, ASCII, Visual Basic, HTML
      - Resposta a anúncios e construção de Curriculum Vitae em modelos diversos
      - O hipertexto como recurso comunicativo linguístico verbal e não verbal ao serviço da capacidade de intervenção na ação das instituições: páginas pessoais, *blogs*, entre outros
      - Formas de intervenção crítica sobre a informação mediatizada: resumo e síntese de textos informativos e construção de folhetos informativos para apropriação e esclarecimento das mensagens veiculadas pelos média
  - *Conceitos-chave: Comunidade; comunicação global; identidade local; identidade eletrónica; opinião pública; pensamento crítico à escala global*
    - Reformulação do conceito de comunidade por efeito das potencialidades comunicativas das tecnologias de informação e comunicação
      - Alteração do perfil das inter-relações humanas; noção de Identidade eletrónica
      - Comunicação global vs identidade local
      - O poder dos média: importância da imagem e de novas formas de linguagem e de comunicação na formulação e preservação de uma opinião pública
      - A importância da segurança dos sistemas de informação em contextos profissionais e institucionais: enquadramento legal e exploração dos instrumentos disponíveis para uma comunicação organizacional com vista à minimização de riscos
      - Percepção da iconografia como linguagem preferencial dos diversos suportes tecnológicos e seu relacionamento pertinente com os tipos de texto e de comunicação inerentes
      - A universalização dos grandes debates da Humanidade: a intervenção comunitária e a formulação de pensamento crítico numa conjuntura de globalização
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; História; Marketing; Tecnologias de Informação e Comunicação

CLC\_6

Culturas de urbanismo e mobilidade

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Recorre a terminologias específicas no âmbito do planeamento e ordenação do território, construção de edifícios e equipamentos.
- Compreende as noções de ruralidade e urbanidade, compreendendo os seus impactos no processo de integração socioprofissional.
- Identifica sistemas de administração territorial e respetivos funcionamentos integrados.
- Relaciona a mobilidade e fluxos migratórios com a disseminação de patrimónios linguísticos e culturais.

**Conteúdos**

- Questões culturais que envolvem o planeamento e o ordenamento do território
  - *Conceitos-chave: urbanismo; mobilidade; arquitectura; planeamento habitacional; equilíbrio paisagístico; rutura paisagística; equipamento cultural; ordenamento e coesão territorial; Plano Diretor Municipal; turismo; fluxo migratório; património cultural*
    - Critérios de qualidade no *Planeamento Habitacional*
      - Equipamentos culturais de suporte à habitação: espaços verdes, zonas de lazer, espaços de interação cultural
      - Influência dos equipamentos culturais no ordenamento e coesão territorial
      - Arquitectura tradicional e sistemas construtivos
      - Ambientes rurais e ambientes urbanos
      - História oral das Comunidades e Socialização
      - A memória dos lugares e a Epifania dos espaços
      - Traços arquitetónicos distintivos: integração e rutura paisagística
      - A polissemia da Polis
    - Plano Diretor Municipal: conceito, objetivos e concretização
    - Fomento, oportunidade e mobilidade laborais aliados à valorização do património urbano e rural
      - Novas áreas de oferta profissional: Turismo urbano, turismo rural, turismo de habitação, turismo cultural e turismo de aventura
      - Reconstrução de percursos profissionais e projetos de vida através da qualificação profissional em áreas associadas à reclassificação urbanística
    - Fluxos Migratórios: causas e consequências económicas, políticas e culturais dos fenómenos de migração, emigração, imigração e êxodo
      - Consequências dos fluxos migratórios na expressão cultural e artística e o papel dos equipamentos culturais nos processos de integração
- A Língua como suporte indispensável à gestão e à intervenção no urbanismo e na mobilidade
  - *Conceitos-chave: prevenção rodoviária; caderno de encargos; projeto; licença; planta; mapa; topografia; resumo; síntese; reclamação; requerimento; debate; património linguístico; relato; crónica; texto literário; texto informativo*
    - Terminologia e estrutura de documentos e situações de comunicação específicas, relacionados com a temática do urbanismo e mobilidade
      - Descodificação de folhetos informativos relativos ao código da estrada, prevenção rodoviária e outros
      - Caderno de encargos, projeto de construção, licença de construção, planta, mapa, carta topográfica
      - Técnicas de pesquisa, seleção e resumo/síntese de informação, nomeadamente na Internet, acerca dos sistemas de administração territorial e de instituições relacionadas com urbanismo e mobilidade
      - Documentos de interação formal em processos de planeamento e construção (reclamação e o requerimento)
      - Percepção da hierarquia e teor dos documentos legais e sua articulação com o planeamento: Lei, Decreto-Lei, Despacho e Portaria
      - Expressão oral e escrita coesa e coerente num debate/participação institucional público
    - Os processos de migração e seus impactos na configuração do urbanismo e da mobilidade
      - Recolha de informação acerca dos fluxos migratórios e ao património linguístico e cultural a eles associado: crónicas, textos literários, textos informativos diversos, relatos de vivências, entre outros
      - Pesquisa e tratamento de informação, a partir de textos de apreciação crítica sobre a importância da Língua Portuguesa no mundo
    - Apropriação e uso linguístico apropriado para inserção em contextos socioprofissionais
      - Mapas, cartas topográficas, projeto de construção, plantas, escalas, licença de construção, iconografia associada, folhetos e cartazes informativos
      - Apropriação de variantes regionais de realização do português como forma de integração socioprofissional
      - Leitura e interpretação de textos literários que exemplifiquem fenómenos de superação da exclusão social e profissional
- A Comunicação nos processos contemporâneos de mobilidade humana e intervenção urbanística
  - *Conceitos-chave: mobilidade humana; intervenção urbanística; espaço rural; espaço urbano; mercado de trabalho; recuperação; reclassificação; coesão humana e paisagística do território; impacto visual; impacto ambiental; Qualidade de Vida*
    - Importância da Língua Portuguesa na criação de laços humanos e culturais e na sensibilização para atitudes comunitárias
    - Problemática da integração e relacionamento com as sociedades imigrantes em Portugal
    - Preservação e dinamização do espaço rural e do espaço urbano com vista à recuperação da memória coletiva dos espaços
      - A recuperação e reclassificação dos espaços e suas consequências no mercado de trabalho
      - Campanhas institucionais: cruzamento do seu teor com a coesão paisagística e humana do território
    - Formas de comunicação entre operários e agentes especializados, de forma a adequar o planeamento à construção

- Integração espacial e temporal da construção e seu impacto visual e ambiental
- Ordenamento da construção e Qualidade de Vida: princípios e regras (análise da legislação em vigor)
- Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Língua Estrangeira; Geografia; Filosofia; História; Sociologia; Formação Cívica

CLC_7	<b>Fundamentos de cultura, língua e comunicação</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
-------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervém de forma pertinente, convocando recursos diversificados das dimensões cultural, linguística e comunicacional.</li> <li>• Revela competências em cultura, língua e comunicação adequadas ao contexto profissional em que se inscreve.</li> <li>• Formula opiniões críticas, mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais.</li> <li>• Identifica os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação.</li> </ul>
--------------------	---

**Conteúdos**

- Uma Cultura de programação: trajetos pessoais e mudança social
  - *Conceitos-chave: contexto de vida; trajecto pessoal; família; trabalho; interação social; mudança social; recurso financeiro; aprendizagem não formal; investigação cultural intensiva e extensiva; urbanismo; património; sistemas de comunicação; cultura artística; literatura; património cultural e artístico; globalização*
    - Relação entre os contextos de vida e os trajetos pessoais
      - Novas dinâmicas de família, trabalho e de redes de interação social
      - Importância dos recursos financeiros, dos equipamentos culturais, das interações sociais nas opções e nas trajetórias individuais
      - Consciência da presença e da representação do Outro na construção do Eu
    - A importância das aprendizagens não formais nas manifestações culturais e artísticas e destas naquelas
    - Metodologias disponíveis de diagnose e prospeção ao serviço da atividade cultural: inquérito, entrevista, observação direta e análise documental
    - Investigação cultural intensiva e extensiva: objetivos, propósitos e adequação da opção
    - Arte privada e Arte pública
      - Consequências na gestão do urbanismo e do património
      - Manifestações artísticas diferenciadas: intervenção e apropriação
      - Instituições, Museus e Arquivos
    - A influência dos fatores culturais, políticos e físicos nos processos de mudança social ao longo da história
    - Evolução dos princípios estéticos da Arte e sua relação com o real
      - A Cultura artística e seu impacto nas sociedades
      - A Importância da Literatura na consolidação do património cultural e artístico de um povo
    - Fatores de aceleração da mudança social e cultural na história recente: os adventos da Revolução industrial, do cientismo, do racionalismo, dos confrontos bélicos, entre outros
    - Efeitos da globalização das políticas financeiras e seus impactos na gestão da promoção da Cultura, nos seus diferentes aspetos e dimensões (por exemplo, arte popular e arte das elites)
  - A Língua e a Literatura portuguesas no mundo como elementos de união e intervenção cívica
    - *Conceitos-chave: texto criativo; texto literário; registo autobiográfico; realidade e ficção; texto informativo; notas; resumo; síntese; texto argumentativo; texto expositivo-argumentativo; debate; leitura; interpretação; escrita; variação e mudança; Língua; Literatura; metalinguagem; identidade global e local*
      - O texto criativo como expressão de vivências
        - Mecanismos de reconhecimento do Outro na construção de Si
        - Registo autobiográfico de trajetos de vida individuais e coletivos: memórias, diários, cartas, relatos entre outros
        - Memória coletiva e imaginário, traçados pelo recurso consciente e estruturado a crónicas, entrevistas, descrições e relatos
        - Percursos individuais e coletivos no texto literário: realidade e ficção
      - Registos linguísticos/textuais de intervenção socioprofissional
        - Recurso consciente e estruturado a diversos tipos de texto como forma de intervenção profissional: narrativa literária, textos de carácter autobiográfico
        - Domínio de mecanismos linguísticos que viabilizem metodologias de diagnose e prospeção: inquéritos, entrevistas, formulários entre outros
        - Tomada de notas, resumo e síntese de textos informativos como preparação da produção de textos reflexivos em contexto profissional
      - Construção de opiniões fundamentadas num contexto institucional
        - Os textos de apreciação crítica e as dinâmicas de intervenção na vida social, económica, política e cultural
        - O texto argumentativo e expositivo-argumentativo como instrumento de formulação e apresentação de opiniões críticas de amplitude institucional
        - Técnicas de estruturação de um guião para debate/participação institucional público
      - Consciência da Língua viva, em constante mudança
        - Os fenómenos de variação e mudança na Língua Portuguesa, como causas e consequências da intervenção cívica e social no campo do conhecimento
        - Perceção da Língua como elemento construtor do universo e impulsionador da evolução das sociedades: exemplo do

- hipertexto e usos linguísticos específicos das tecnologias de informação e comunicação
- Fontes de informação terminológica e cultural: o movimento constante entre a estabilização de conceitos e o acompanhamento da mudança (exemplos das enciclopédias e dos dicionários)
  - O papel da Literatura na formação de opinião para a intervenção social: leitura e interpretação de textos literários de autores portugueses e/ou estrangeiros de mérito reconhecido como forma de fortalecer e mobilizar competências culturais, linguísticas e comunicacionais.
  - Recursos linguísticos pertinentes para a construção de páginas pessoais na Internet e a participação em fóruns, subscrições, salas de conversação, entre outros
  - Importância da exploração e produção de documentários e artigos de apreciação crítica acerca da identidade global e local, na construção da opinião pessoal fundamentada
- Os sistemas de Comunicação na expressão do pensamento crítico, na construção da relação entre a opinião pessoal e a opinião pública
    - *Conceitos-chave: identidade cultural; relação interpessoal; intenção comunicativa; o quarto poder – Média; suporte teórico; competência*
      - A comunicação entre indivíduos, através de suportes diversos, como forma de construção de uma identidade cultural comum
      - O papel dos média e da opinião pública nas relações interpessoais
        - Perceção de intenções comunicativas de alcance cultural e ideológico
        - Construção de um posicionamento crítico face à construção de opinião pública pelos média, através da seleção da informação veiculada
        - O quarto poder: influência dos média e dos sistemas de comunicação na face das sociedades e nos ritmos de alteração de paradigmas culturais
      - Perceção da complementaridade Teoria/Prática em contexto profissional e institucional
        - Noção de suporte teórico das práticas profissionais
        - Noção de mobilização pragmática de competências e perceção integradora do desempenho profissional
        - Estratégias de sensibilização para planos formativos integradores
      - Cultura de globalização e Cultura de preservação de identidades: confronto ou complementaridade?
        - Influência dos movimentos globalizantes no quotidiano individual
        - Mudança dos modelos e ritmos de acesso à informação
        - Alteração de paradigmas de atuação e de abrangência da intervenção cívica
  - Áreas do Saber: Língua Portuguesa; Literatura Portuguesa; Língua estrangeira; Filosofia; Geografia; História; Formação Cívica
-



CLC\_LEI\_1

**Língua estrangeira - iniciação - inglês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

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

CLC\_LEI\_2

**Língua estrangeira - iniciação - francês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

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

CLC\_LEI\_3

**Língua estrangeira - iniciação - alemão**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

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

CLC\_LEI\_4

**Língua estrangeira - iniciação - espanhol**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

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

CLC\_LEI\_5

**Língua estrangeira - iniciação - italiano**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

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



CLC\_LEC\_1

**Língua estrangeira - continuação - inglês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC\_LEC\_2

**Língua estrangeira - continuação - francês**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC\_LEC\_3

**Língua estrangeira - continuação - alemão**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação



CLC\_LEC\_4

**Língua estrangeira - continuação - espanhol**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

CLC\_LEC\_5

**Língua estrangeira - continuação - italiano**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Não é definida uma língua estrangeira em particular. A opção da Língua Estrangeira em concreto que operacionalizará este conjunto de competências de uso dependerá do perfil/necessidade de aprendizagem do adulto/formando, de acordo com a disponibilidade das entidades formadoras.
- A presente elencação de competências tem como referência a ocorrência da Língua em contexto de realização, não se referindo a aspetos específicos do funcionamento da Língua uma vez que estes variam de acordo com a que estiver a ser trabalhada.
- Trata-se de um nível de “iniciação”, pelo que se destina a adultos que não tenham quaisquer noções estruturadas de uma língua estrangeira.

**Conteúdos**

- Competências de interpretação
  - Ouvir/Ver
    - Compreensão de discursos fluidos e capacidade de seguir linhas de argumentação dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de noticiários e programas de atualidade sobre assuntos correntes, em suportes variados
    - Compreensão de informações sobre tópicos do quotidiano e relacionados com o trabalho
    - Identificação de aspetos gerais e específicos de mensagens orais
  - Ler
    - Compreensão de diversos tipos de texto, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, recorrendo, de forma adequada, à informação visual disponível, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Compreensão de textos extensos, de carácter literário e não literário
    - Compreensão de informações técnicas, como livros de instruções e folhetos informativos, entre outros, de equipamentos usados no dia-a-dia
    - Leitura de textos de forma autónoma, apropriando-se do texto lido através da utilização de pausas, inflexões e velocidades diferentes, de forma a criar expressividade na leitura
    - Leitura e interpretação de textos longos de forma a reunir e cruzar informações de fontes diversas
    - Leitura e interpretação de textos literários de autores de mérito e impacto reconhecidos
    - Compreensão de instruções escritas complexas
- Competências de produção
  - Falar
    - Interação eficaz em língua estrangeira, participando ativamente em discussões dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, defendendo pontos de vista e opiniões, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras situações de aprendizagem formal, informal e não formal
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Exposição oral de raciocínios, opiniões, ideias e ideais de forma estruturada e sustentada com argumentação adequada
    - Construção de respostas estruturadas e coerentes recorrendo a mecanismos de encadeamento de conversação
  - Escrever
    - Elaboração de textos claros e variados, de modo estruturado, atendendo à sua função e destinatário, dentro dos tópicos abordados nos domínios de referência, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outros módulos de formação
    - Mobilização de recursos linguísticos de forma a relacionar informação proveniente de fontes e áreas diversificadas
    - Resumo e síntese de informação de modo lógico e coerente
    - Registo de notas como forma de regulação do quotidiano
    - Produção de textos de carácter autobiográfico: cartas, memórias, diários
    - Produção de textos de carácter transaccional
    - Descrição de experiências, sentimentos e acontecimentos do contexto pessoal, profissional ou institucional
    - Produção de textos de reflexão crítica e argumentativa sobre assuntos de carácter abstrato, relacionados com as suas vivências, o seu ideário e, sempre que possível, cruzados com as temáticas dos diversos módulos de formação

## 4.2. 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>	
<b>Conteúdos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolução histórica da profissão de cabeleireiro e dos cuidados com o corpo e o cabelo             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Egípcios, Gregos, Romanos e Gauleses</li> <li>◦ Da Idade Média ao Renascimento</li> <li>◦ Época napoleónica</li> <li>◦ Da Belle Époque aos tempos atuais</li> </ul> </li> <li>• Perfil de competências, funções e características dos profissionais dos cuidados do cabelo             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Competências técnicas e profissionais</li> <li>◦ Competências pessoais e sociais</li> <li>◦ Perfil funcional</li> </ul> </li> <li>• Ética e deontologia nos cuidados do cabelo             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Conceitos de ética, moral e deontologia</li> <li>◦ Importância da ética e deontologia profissional nos cuidados do cabelo</li> <li>◦ Ética                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valores e dilemas éticos</li> <li>- Ética e responsabilidade social e ambiental</li> <li>- Ética na profissão de cabeleireiro: com os colegas de trabalho, o público externo e a organização                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- A nível técnico</li> <li>- A nível comercial</li> <li>- A nível da formação</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>◦ Deontologia                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípios deontológicos</li> <li>- Códigos deontológicos - conceito e finalidades</li> <li>- Deveres e código de conduta dos profissionais dos cuidados do cabelo</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		

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
    - Iões 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

- Receção do cliente e preparação para a lavagem
  - Receção 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

Este referencial já não se encontra em vigor

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 vaporizante (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 expectativas 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 expectativas 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 projeto
- 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, franquias, 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

Este referencial já não se encontra em vigor

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.