

## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



|   |   |
|---|---|
| <b>Área de Educação e Formação</b>                    | 215 . Artesanato  |
| <b>Código e Designação do Referencial de Formação</b> | 215243 - Bordador/a   |
|   | <b>Nível de Qualificação do QNQ: 2</b><br><b>Nível de Qualificação do QEQ: 2</b>  |
| <b>Modalidades de Educação e Formação</b>             | <b>Educação e Formação de Adultos</b><br><b>Formação Modular</b>  |
| <b>Total de pontos de crédito</b>                     | 123,00  |
| <b>Publicação e atualizações</b>                      | <p>Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 48 de 29 de dezembro de 2008 com entrada em vigor a 29 de dezembro de 2008.</p> <p>1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 48 de 29 de dezembro de 2012 com entrada em vigor a 29 de março de 2013.</p> <p>2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 17 de 08 de maio de 2014 com entrada em vigor a 08 de maio de 2014.</p> <p>3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 38 de 15 de outubro de 2019 com entrada em vigor a 15 de outubro de 2019.</p> <p>4ª 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.</p> <p>5ª 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.</p> |
| <b>Observações</b>                                    |   |

---

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Conceber e executar bordados tradicionais e contemporâneos preparando e selecionando os equipamentos, instrumentos, materiais e matérias-primas adequados, tendo em conta as medidas de segurança, higiene e saúde no trabalho.

### Atividades Principais

- Preparar e organizar o trabalho a fim de efetuar as operações de necessárias à execução de artigos bordados.
- Executar bordados tradicionais, utilizando os equipamentos, as ferramentas e os procedimentos adequados, a partir das especificações técnicas.
- Executar bordados contemporâneos, utilizando os equipamentos, as ferramentas e os procedimentos adequados, a partir das especificações técnicas.
- Efetuar o controlo de qualidade dos artigos bordados, verificando a sua conformidade com as especificações técnicas e caso seja necessário, proceder aos acertos adequados.
- Registrar informações de carácter técnico, relativas à sua atividade.

Este referencial já não se encontra em vigor

## 2. Organização do Referencial de Formação

### Educação e Formação de Adultos (EFA)

| Formação de Base | ÁREAS DE COMPETÊNCIAS - CHAVE                 | NÍVEL B1 |          |          |          | NÍVEL B2 |          |          |          | NÍVEL B3   |            |          |          |          |          |            |            |
|------------------|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|
|                  |   | A        | B        | C        | D        | A        | B        | C        | D        | A          | B          | C        | D        |          |          |            |            |
|                  | Cidadania e Empregabilidade (CE)              | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | A<br>50h   | B<br>50h   | C<br>50h | D<br>50h |          |          |            |            |
|                  | Linguagem e Comunicação (LC)                  | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | LEA<br>25h | LEB<br>25h | A<br>50h | B<br>50h | C<br>50h | D<br>50h | LEA<br>50h | LEB<br>50h |
|                  | Matemática para a Vida (MV)                   | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | A<br>50h   | B<br>50h   | C<br>50h | D<br>50h |          |          |            |            |
|                  | Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | A<br>25h | B<br>25h | C<br>25h | D<br>25h | A<br>50h   | B<br>50h   | C<br>50h | D<br>50h |          |          |            |            |

### Formação de Base

| Áreas de Competências-Chave        | Código  | UFCD   | Horas |
|------------------------------------|---------|--|-------|
| <b>Cidadania e Empregabilidade</b> | CE_B1_A | Organização política dos estados democráticos  | 25    |
|                                    | CE_B1_B | Organização económica dos estados democráticos                                       | 25    |
|                                    | CE_B1_C | Educação/formação, profissão e trabalho/emprego                                      | 25    |
|                                    | CE_B1_D | Ambiente e saúde   | 25    |
|                                    | CE_B2_A | Organização política dos estados democráticos  | 25    |
|                                    | CE_B2_B | Organização económica dos estados democráticos                                       | 25    |
|                                    | CE_B2_C | Educação/formação, profissão e trabalho/emprego                                      | 25    |
|                                    | CE_B2_D | Ambiente e saúde   | 25    |
|                                    | CE_B3_A | Organização política dos estados democráticos  | 50    |
|                                    | CE_B3_B | Organização económica dos estados democráticos                                       | 50    |
|                                    | CE_B3_C | Educação/formação, profissão e trabalho/emprego                                      | 50    |
|                                    | CE_B3_D | Ambiente e saúde   | 50    |
|                                    | LC_B1_A | Interpretar e produzir enunciados orais de carácter lúdico e informativo-funcional   | 25    |
|                                    | LC_B1_B | Interpretar textos simples, de interesse para a vida quotidiana                      | 25    |
|                                    | LC_B1_C | Produzir textos com finalidades informativo-funcionais                               | 25    |
|                                    | LC_B1_D | Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano | 25    |
|                                    | LC_B2_A | Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos             | 25    |
|                                    | LC_B2_B | Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo                               | 25    |

### Linguagem e Comunicação

|            |  |    |
|------------|--|----|
| LC_B2_C    | Produzir textos de acordo com técnicas e finalidades específicas   | 25 |
| LC_B2_D    | Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas  | 25 |
| LC_B2_LE_A | Compreender e usar expressões familiares e/ou quotidianas  | 25 |
| LC_B2_LE_B | Compreender frases isoladas e expressões frequentes relacionadas com áreas de prioridade imediata; Comunicar em tarefas simples e em rotinas que exigem apenas uma troca de informações simples e direta sobre assuntos que lhe são familiares | 25 |
| LC_B3_A    | Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões   | 50 |
| LC_B3_B    | Interpretar textos de carácter informativo-reflexivo, argumentativo e literário  | 50 |
| LC_B3_C    | Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos   | 50 |
| LC_B3_D    | Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal   | 50 |
| LC_B3_LE_A | Compreender, quando a linguagem é clara e standardizada, assuntos familiares e de seu interesse; Produzir um discurso simples e coerente sobre assuntos familiares e de seu interesse  | 50 |
| LC_B3_LE_B | Compreender as ideias principais de textos relativamente complexos sobre assuntos concretos; Comunicar experiências e expor brevemente razões e justificações para uma opinião ou um projeto   | 50 |

### Matemática para a Vida

|         |  |    |
|---------|--|----|
| MV_B1_A | Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos | 25 |
| MV_B1_B | Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas                           | 25 |
| MV_B1_C | Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida   | 25 |
| MV_B1_D | Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva   | 25 |
| MV_B2_A | Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação usando processos e procedimentos matemáticos     | 25 |
| MV_B2_B | Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas                           | 25 |
| MV_B2_C | Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida   | 25 |
| MV_B2_D | Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva   | 25 |
| MV_B3_A | Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos | 50 |
| MV_B3_B | Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas                           | 50 |
| MV_B3_C | Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida   | 50 |
| MV_B3_D | Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva   | 50 |

|          |  |    |
|----------|--|----|
| TIC_B1_A | Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso, usado no quotidiano | 25 |
| TIC_B1_B | Realizar operações básicas no computador                                   | 25 |
| TIC_B1_C | Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto       | 25 |

**Tecnologias de  
Informação e  
Comunicação**

|          |  |    |
|----------|--|----|
| TIC_B1_D | Usar a Internet para obter informação  | 25 |
| TIC_B2_A | Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso                          | 25 |
| TIC_B2_B | Realizar, em segurança, operações várias no computador                         | 25 |
| TIC_B2_C | Utilizar um programa de processamento de texto                                 | 25 |
| TIC_B2_D | Usar a Internet para obter e transmitir informação                             | 25 |
| TIC_B3_A | Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador     | 50 |
| TIC_B3_B | Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo                                    | 50 |
| TIC_B3_C | Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação | 50 |
| TIC_B3_D | Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação                   | 50 |

**Área de Carácter Transversal  
APRENDER COM AUTONOMIA**

40 h

**Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 50,00**

**Formação Tecnológica**

| Código | UFCD pré-definidas  | Horas | Pontos de crédito |
|--------|---|-------|-------------------|
| 5457   | 1 História do traje do século XX  | 25    | 2,25              |
| 5458   | 2 Técnicas do bordado   | 25    | 2,25              |
| 5459   | 3 Tipologia do bordado  | 25    | 2,25              |
| 5460   | 4 Preparação do bordado   | 25    | 2,25              |
| 5461   | 5 Pontos de bordado   | 50    | 4,50              |
| 5462   | 6 Redes de bordado  | 50    | 4,50              |
| 5463   | 7 O bordado tradicional português                                       | 50    | 4,50              |
| 5464   | 8 Esboços e desenhos de bordados regionais                              | 50    | 4,50              |
| 5465   | 9 Desenho de criação e recriação  | 50    | 4,50              |
| 5466   | 10 Acabamento de peças  | 50    | 4,50              |
| 5467   | 11 Bordado regional: Castelo Branco, Guimarães, Viana do Castelo e Nisa | 50    | 4,50              |
| 5468   | 12 Bordado regional: Ilhas, Arraiolos e Tibaldinho                      | 50    | 4,50              |

|   |    |  |     |      |
|---|----|--|-----|------|
| 5469  | 13 | Projeto - bordado aplicado à decoração têxtil-lar                            | 50  | 4,50 |
| 5470  | 14 | Projeto - bordado aplicado à decoração de vestuário                          | 50  | 4,50 |
| 5471  | 15 | Conservação de bordados - fatores de degradação e cuidados de limpeza        | 25  | 2,25 |
| 5472  | 16 | Conservação de bordados - técnicas básicas de acondicionamento e armazenagem | 25  | 2,25 |
| 5473  | 17 | Projeto de uma microempresa  | 25  | 2,25 |
| 5474  | 18 | Elementos de gestão da atividade profissional                                | 25  | 2,25 |
| <b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b> |    |  | 700 | 63   |

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

| Código   |    | Complementares UFCD   | Horas | Pontos de crédito |
|--|----|---|-------|-------------------|
| 5475   | 19 | Bordado de Castelo Branco   | 25    | 2,25              |
| 5476   | 20 | Bordado de Castelo Branco: materiais e equipamentos               | 25    | 2,25              |
| 5477   | 21 | Projeto de bordado de Castelo Branco: colchas tradicionais        | 50    | 4,50              |
| 5478   | 22 | Projeto de bordado de Castelo Branco: colchas contemporâneas      | 50    | 4,50              |
| 7852   | 23 | Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento | 25    | 2,25              |
| 7853   | 24 | Ideias e oportunidades de negócio                                 | 50    | 4,50              |
| 7854   | 25 | Plano de negócio – criação de micronegócios                       | 25    | 2,25              |
| 7855   | 26 | Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios          | 50    | 4,50              |
| 8598   | 27 | Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego          | 25    | 2,25              |
| 8599   | 28 | Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego            | 25    | 2,25              |
| 8600   | 29 | Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego      | 25    | 2,25              |
| 10526  | 30 | Literacia digital - iniciação                                     | 25    | 2,25              |
| 10746  | 31 | Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas   | 25    | 2,25              |
| <b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b> |    |   | 700   | 63                |

<sup>1</sup> Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

<sup>2</sup> À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 120 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 10,00 pontos de crédito, sendo esta de caráter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

### 3. Desenvolvimento da Formação

#### 3.1. Formação de Base - Unidades de Competência

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B1_A | <b>Organização política dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar ativamente num grupo.</li> <li>• Conhecer os valores e as regras de um grupo.</li> <li>• Ouvir os outros participantes num grupo.</li> <li>• Interagir com os outros (direitos, liberdades e garantias fundamentais).</li> <li>• Acordar/negociar objetivos.</li> <li>• Lidar com os órgãos da Administração.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| CE_B1_B | <b>Organização económica dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorar o desempenho profissional próprio.</li> <li>• Procurar ajuda.</li> <li>• Trabalhar em diversos contextos.</li> <li>• Prestar atenção aos promenores.</li> <li>• Conhecer direitos e deveres económicos.</li> <li>• Tomar decisões de consumo, em termos pessoais e familiares.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B1_C | <b>Educação/formação, profissão e trabalho/emprego</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar em atividades de formação contínua.</li> <li>• Conhecer legislação do trabalho, sindicatos e relações laborais.</li> <li>• Conhecer a estrutura de oportunidades do mercado de emprego.</li> <li>• Reconhece a importância dos meios de comunicação social.</li> <li>• Identificar inovações tecnológicas que afetam o exercício profissional.</li> <li>• Situar-se em relação à inserção ou reinserção no mundo do trabalho.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |                         |                                  |
|---------|-------------------------|----------------------------------|
| CE_B1_D | <b>Ambiente e saúde</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|-------------------------|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os principais problemas ambientais.</li> <li>• Conhecer-se a si próprio.</li> <li>• Trabalhar com pessoas de diferentes estatutos sociais.</li> <li>• Partilhar trabalho.</li> <li>• Conhecer regras básicas de higiene e segurança pessoal e no trabalho.</li> <li>• Recorrer a serviços de proteção e prevenção de acidentes.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B2_A | <b>Organização política dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar ideias e opiniões para os outros participantes num grupo.</li> <li>• Ser sensível às ideias e pontos de vista dos outros.</li> <li>• Definir métodos de trabalho em comum.</li> <li>• Conhecer o papel do Estado na proteção de direitos e liberdades.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| CE_B2_B | <b>Organização económica dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerir o tempo.</li> <li>• Modificar tarefas.</li> <li>• Aceitar informação de retorno (<i>feedback</i>).</li> <li>• Trabalhar autonomamente.</li> <li>• Assumir responsabilidades.</li> <li>• Evidenciar capacidade de iniciativa.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| CE_B2_C | <b>Educação/formação, profissão e trabalho/emprego</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar-se com novas formas de aprendizagem.</li> <li>• Conhecer os incentivos à formação.</li> <li>• Desenvolver planos de carreira profissional.</li> <li>• Identificar possíveis conflitos de papéis sociais e de contexto de vida.</li> <li>• Reconhecer a importância das organizações sindicais e patronais.</li> </ul> |
|-----------------------|--|

|         |                         |                                  |
|---------|-------------------------|----------------------------------|
| CE_B2_D | <b>Ambiente e saúde</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|-------------------------|----------------------------------|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumir responsabilidade pessoal e social na preservação do ambiente.</li> <li>• Conhecer os pontos fortes e os pontos fracos pessoais.</li> <li>• Procurar situações mutuamente concordantes.</li> <li>• Demonstrar autocontrolo.</li> <li>• Identificar causas e consequências de acidentes.</li> <li>• Posicionar-se em relação a um “estilo de vida saudável”.</li> </ul> |
|-----------------------|--|



|                |  |                                  |
|----------------|--|----------------------------------|
| <b>CE_B3_A</b> | <b>Organização política dos estados democráticos</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------------|--|----------------------------------|

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

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

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

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

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

|         |                         |                                  |
|---------|-------------------------|----------------------------------|
| CE_B3_D | <b>Ambiente e saúde</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|-------------------------|----------------------------------|

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Especificações</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensinar os outros.</li> <li>• Conduzir negociações.</li> <li>• Gerir e negociar disputas.</li> <li>• Tomar posição sobre a reintegração social das vítimas de acidentes.</li> <li>• Relacionar meio ambiente e desenvolvimento socioeconómico.</li> <li>• Conhecer o papel do Estado na promoção da saúde dos cidadãos.</li> </ul> |
|-----------------------|---|

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

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| LC_B1_A | <b>Interpretar e produzir enunciados orais de caráter lúdico e informativo-funcional</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar-se com fluência, articulando ideias e justificando opiniões.</li> <li>• Utilizar adequadamente o código oral, evitando o uso excessivo de bordões, frases feitas e repetições.</li> <li>• Acompanhar o discurso oral de entoação, ritmo (pausas, hesitações, digressões, vocativos, ...) e postura adequados à situação e à audiência.</li> <li>• Retirar dos discursos ouvidos as ideias essenciais.</li> <li>• Adaptar o discurso ao longo da conversação, consoante as reações/respostas do recetor.</li> <li>• Intervir em discussões de ideias no tempo certo e com pertinência.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| LC_B1_B | <b>Interpretar textos simples, de interesse para a vida quotidiana</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer vocabulário específico de documentos funcionais.</li> <li>• Localizar informação específica num texto.</li> <li>• Identificar a mensagem principal de um texto.</li> <li>• Reconstruir o significado global de um texto, tendo em conta a sequência e a causalidade.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B1_C | <b>Produzir textos com finalidades informativo-funcionais</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominar as regras elementares do código escrito (ortografia, acentuação, morfosintaxe, pontuação).</li> <li>• Fazer corresponder mudanças de assunto a mudanças de parágrafo.</li> <li>• Localizar o enunciado no tempo e no espaço, utilizando os deícticos adequados (<i>hoje, amanhã, aqui, aí, ...</i>).</li> <li>• Encadear as ideias no texto de modo linear, coerente e consecutivo.</li> <li>• Adequar o código escrito à finalidade do texto.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B1_D | <b>Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer a diversidade de linguagens utilizadas na comunicação humana.</li> <li>• Utilizar eficazmente a linguagem gestual para transmitir uma mensagem.</li> <li>• Interpretar o código sonoro e gestual.</li> <li>• Identificar símbolos e ícones universais.</li> <li>• Interpretar imagens à luz de referentes pessoais e sociais.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B2_A | <b>Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforçar os enunciados orais com linguagens não verbais ajustadas à mensagem (gestos, sons, ...).</li> <li>• Adequar o tom, o ritmo, o léxico e as estruturas morfo-sintáticas a diferentes situações de comunicação.</li> <li>• Planear pequenas intervenções, de acordo com um tema e uma intencionalidade (expor, argumentar, descrever).</li> <li>• Utilizar as funções expressiva, fática, apelativa e informativa de forma coerente com a situação discursiva.</li> <li>• Participar em discussões coletivas, emitindo opiniões, concordando ou discordando fundamentadamente.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| LC_B2_B                       | <b>Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apropriar-se das terminologias específicas dos documentos funcionais.</li> <li>• Distinguir as ideias principais e acessórias de um texto.</li> <li>• Identificar as marcas textuais específicas dos discursos narrativo e descritivo.</li> <li>• Identificar a mensagem principal de um texto global ou de um excerto e os elementos que para ela concorrem.</li> <li>• Esquematizar/Organizar a ordem lógica das ideias num texto.</li> <li>• Utilizar estratégias diversificadas de extração de informação específica de um texto.</li> <li>• Reconstruir o significado global do texto.</li> <li>• Resumir a informação lida.</li> <li>• Estabelecer relações de sentido entre suportes diversos (imagem, som, ...) e o texto.</li> </ul> |                                  |
| LC_B2_C                       | <b>Produzir textos de acordo com técnicas e finalidades específicas</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redigir textos de acordo com uma dada tipologia.</li> <li>• Transformar textos de acordo com diferentes tipologias e interlocutores.</li> <li>• Elaborar planos de texto na fase anterior à escrita.</li> <li>• Redigir textos com objetivos específicos.</li> <li>• Estruturar o discurso escrito de forma lógica e coerente.</li> <li>• Fazer corresponder mudanças de assunto a mudanças de parágrafo.</li> <li>• Situar o enunciado no tempo e no espaço, utilizando os deícticos adequados (<i>naquele tempo, naquela casa, aqui, lá, ...</i>).</li> <li>• Utilizar o código escrito de modo correto e coerente com o tipo de texto redigido.</li> <li>• Proceder à auto-correção e revisão do texto produzido.</li> </ul>               |                                  |
| LC_B2_D                       | <b>Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer e produzir mensagens através do uso de diferentes linguagens.</li> <li>• Associar a simbologia de linguagem icónica a atividades e serviços específicos.</li> <li>• Analisar o uso das linguagens (cores, formas, tendências musicais,...) à luz dos códigos socio-culturais.</li> <li>• Identificar as linguagens utilizadas em mensagens de teor persuasivo.</li> <li>• Analisar o uso misto de linguagens na disseminação de valores éticos e culturais.</li> </ul>   |                                  |
| LC_B2_LE_A                    | <b>Compreender e usar expressões familiares e/ou quotidianas</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar-se/identificar alguém.</li> <li>• Caracterizar-se/caracterizar alguém.</li> <li>• Reconhecer e saber estabelecer relações de parentesco.</li> <li>• Referir e caracterizar membros da família, amigos, colegas.</li> <li>• Emitir opiniões, utilizando expressões e/ou frases simples.</li> <li>• Saber falar dos gostos, preferências e rotinas.</li> </ul>  |                                  |

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| LC_B2_LE_B                    | <b>Compreender frases isoladas e expressões frequentes relacionadas com áreas de prioridade imediata; Comunicar em tarefas simples e em rotinas que exigem apenas uma troca de informações simples e direta sobre assuntos que lhe são familiares</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender, pedir e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Vários tipos de comércio</li> <li>◦ O preço de um produto</li> <li>◦ Características de um produto</li> </ul> </li> <li>• Compreender, pedir e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Horários</li> <li>◦ Meios de transporte</li> <li>◦ Bilhete simples/ida e volta</li> </ul> </li> <li>• Organizar informação             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Banco</li> <li>◦ Correios</li> <li>◦ ...</li> </ul> </li> </ul> |                                  |
| LC_B3_A                       | <b>Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões</b>  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as intenções e características genéricas de um enunciado oral com vista a uma retroação adequada.</li> <li>• Produzir enunciados orais de acordo com a finalidade e a tipologia definida.</li> <li>• Distinguir factos de opiniões, ao nível da interpretação e da produção oral.</li> <li>• Planear a oralidade de acordo com a intencionalidade do discurso e a audiência.</li> <li>• Fundamentar/argumentar opiniões pessoais ou de outrem.</li> </ul>   |                                  |
| LC_B3_B                       | <b>Interpretar textos de carácter informativo-reflexivo, argumentativo e literário</b>   | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar os elementos construtores de sentido num texto.</li> <li>• Seguir o encadeamento das ideias de um texto e antecipar essa sequência.</li> <li>• Fazer juízos sobre as informações de um texto: analisar afirmações contraditórias e a fundamentação de argumentos.</li> <li>• Interpretar os referentes espaciais e temporais num texto.</li> <li>• Identificar as marcas textuais específicas dos discursos direto e indireto.</li> <li>• Interpretar linguagem metafórica.</li> <li>• Obter e justificar conclusões.</li> </ul>                             |                                  |

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B3_C | <b>Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar um texto de acordo com as ideias principais e acessórias do mesmo.</li> <li>• Resumir um texto à sua informação/mensagem essencial.</li> <li>• Sintetizar informação.</li> <li>• Adequar os textos às suas finalidades, tendo em conta, inclusive, a presença ou ausência de índices de modalidade (marcas apreciativas e avaliativas do enunciador).</li> <li>• Contextualizar o enunciado no tempo e no espaço, diversificando o uso dos deícticos (<i>aqui, lá, agora, no outro dia, no dia seguinte, no dia anterior, ...</i>).</li> <li>• Utilizar o código escrito de modo correto e coerente com o tipo de texto redigido, com diversificação de vocabulário e estruturas frásicas.</li> <li>• Proceder à auto-correção e revisão dos textos produzidos.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B3_D | <b>Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequar o uso de linguagens não verbais diversas a contextos formais e informais.</li> <li>• Analisar o uso de linguagens na pluralidade de manifestações artísticas (moda, teatro, pintura, artesanato, música).</li> <li>• Associar a manipulação das diferentes linguagens à mensagem que um dado discurso pretende transmitir (discurso persuasivo - argumentativo).</li> <li>• Distinguir símbolos universais relativos a diversos tipos de linguagem (significado de gestos, sons, cores, números) e analisá-los mediante valores étnicos e culturais.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|            |   |                                  |
|------------|---|----------------------------------|
| LC_B3_LE_A | <b>Compreender, quando a linguagem é clara e estandardizada, assuntos familiares e de seu interesse; Produzir um discurso simples e coerente sobre assuntos familiares e de seu interesse</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|------------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender, pedir e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Profissões</li> <li>◦ Actividades próprias de profissões</li> <li>◦ Locais de trabalho</li> </ul> </li> <li>• Analisar e comparar diferentes tipos de carreiras</li> <li>• Interpretar e produzir informação relativa ao tema em questão</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| LC_B3_LE_B                    | <b>Compreender as ideias principais de textos relativamente complexos sobre assuntos concretos; Comunicar experiências e expor brevemente razões e justificações para uma opinião ou um projeto</b>  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Tipos de alimentação e bebidas</li> <li>◦ Bons/maus/diferentes hábitos alimentares</li> <li>◦ Importância do desporto para uma boa forma física e mental</li> <li>◦ ...</li> </ul> </li> <li>• Descrever eventos reais ou imaginados relativos ao mundo exterior             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Viagens</li> <li>◦ Eventos culturais /desportivos</li> <li>◦ Eventos históricos</li> </ul> </li> </ul>  |                                  |
| MV_B1_A                       | <b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a moeda única europeia - euro - em atividades do dia a dia, nomeadamente, em aquisições diretas, em operações de multibanco e em atividades que requeiram a escrita de informação numérica.</li> <li>• Efectuar medições de grandezas de natureza diversa, utilizando instrumentos adequados: régua/fita métrica, balança, termómetro medicinal, relógio, etc..</li> <li>• Registrar, ordenadamente, dados de situações reais relativos a medições de comprimento, de capacidade, de massa, de tempo.</li> <li>• Ler e interpretar tabelas, por exemplo: de relação peso/idade, de peso/tamanho de pronto-a-vestir.</li> <li>• Ler e interpretar horários de serviços, de meios de transporte, escolares, etc..</li> <li>• Ler e interpretar gráficos (de barras, pictogramas).</li> <li>• Construir tabelas e gráficos de barras relativos a situações de vida pessoal, profissional, social.</li> <li>• Analisar criticamente informação que envolva dados numéricos, nomeadamente a apresentada em órgãos de comunicação.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a língua portuguesa.</li> </ul>  |                                  |
| MV_B1_B                       | <b>Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar um modelo de resolução de problemas, nomeadamente o proposto por <b>Polya</b> (1945): compreender o enunciado, explicitando por exemplo, quais são os dados e qual é o objetivo do problema; <b>estabelecer</b> e <b>executar</b> um plano de resolução do problema, usando tabelas, esquemas, utilizando versões mais simples do problema dado na procura de leis de formação, etc., conforme o tipo de situação; <b>verificar</b> se o plano se adequa ao problema, tomando as decisões adequadas ao resultado da verificação.</li> <li>• Em contexto de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas de contagem, utilizando, entre outros, o princípio da multiplicação que é o princípio fundamental das contagens.</li> <li>• Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam números decimais.</li> <li>• Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam o conceito de perímetro de figuras planas regulares ou irregulares, usando a estimativa como meio de controlo de resultados.</li> <li>• Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam relações geométricas como área e volume.</li> </ul> |                                  |

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| MV_B1_C                       | <b>Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar diferentes formas de representar um número natural (decomposição em parcelas, em fatores, na reta numérica).</li> <li>• Usar as funções de uma calculadora básica, por exemplo o fator constante e as memórias, interpretar resultados obtidos no cálculo de expressões numéricas simples.</li> <li>• Utilizar estratégias pessoais de cálculo nomeadamente o mental.</li> <li>• Fazer estimativas de resultados de operações aritméticas e utilizá-las para detetar eventuais erros.</li> <li>• Usar aspetos do raciocínio proporcional na resolução de tarefas como, por exemplo, na adaptação de uma receita de culinária.</li> <li>• Estabelecer ligações entre conceitos matemáticos e a prática de procedimentos, nomeadamente na construção da figura simétrica, dada a original e o eixo de simetria.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a língua portuguesa.</li> <li>• Comunicar os resultados de trabalhos de projeto usando a língua portuguesa.</li> </ul>  |                                  |
| MV_B1_D                       | <b>Raciocinar matematicamente de forma Indutiva e de forma dedutiva</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicar elementos que pertencem a uma sequência numérica ou geométrica e dar exemplo de elementos não pertencentes a essas sequências.</li> <li>• Descrever leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas.</li> <li>• Resolver problemas que envolvem regularidades numéricas, utilizando a calculadora.</li> <li>• Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, nomeadamente através de contra exemplos.</li> </ul>  |                                  |
| MV_B2_A                       | <b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação usando processos e procedimentos matemáticos</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a moeda única europeia e outra moeda familiar em atividades do dia a dia, ou em simulação, nomeadamente, em aquisições diretas, em operações de multibanco e em atividades que requeiram a escrita de informação numérica.</li> <li>• Efectuar medições de grandezas de natureza diversa, utilizando unidades e instrumentos de medida adequados.</li> <li>• Ler e interpretar tabelas de relação peso/idade, de peso/tamanho de pronto-a-vestir, de frequências absolutas e de frequências relativas.</li> <li>• Ler e interpretar horários de serviços, de meios de transporte, escolares, etc..</li> <li>• Apresentar horários, diários, semanais ou outros, de uma forma organizada e clara.</li> <li>• Ler e interpretar gráficos (de barras, pictogramas).</li> <li>• Construir tabelas e gráficos de barras relativos a situações de vida pessoal, profissional, social.</li> <li>• Analisar criticamente informação que envolva dados numéricos, recolhida pelo formando de órgãos de comunicação, por exemplo.</li> <li>• Ordenar e agrupar dados, utilizando medidas de localização (média, mediana, moda) e amplitude para comparar distribuições.</li> <li>• Utilizar o conceito de probabilidade na interpretação de informações.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.</li> </ul> |                                  |



|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B2_B | <b>Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| Critérios de Evidência | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar um modelo de resolução de problemas, nomeadamente o proposto por <b>Polya</b> (1945): <b>compreender</b> o enunciado, explicitando por exemplo, quais são os dados e qual é o objetivo do problema; <b>estabelecer</b> e <b>executar</b> um plano de resolução do problema, usando tabelas, esquemas, utilizando versões mais simples do problema dado na procura de leis de formação, etc, conforme o tipo de situação; <b>verificar</b> se o plano se adequa ao problema, tomando as decisões adequadas ao resultado da verificação.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.</li> <li>• Em contexto de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas de contagem, utilizando, entre outros, o princípio da multiplicação que é o princípio fundamental das contagens.</li> <li>• Em contextos de vida (do formando) resolver problemas que envolvam números racionais não inteiros e alguns números irracionais (<math>\pi</math>, <math>\sqrt{2}</math>, etc).</li> <li>• Em contexto de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam os conceitos: perímetro, área, volume; potência de expoente 2 e raiz quadrada; potência de expoente 3 e raiz cúbica.</li> <li>• Em contexto de vida do(s) formando(s) resolver problemas que envolvem raciocínio proporcional: percentagens; proporcionalidade aritmética; usando a estimativa e o cálculo mental como meio de controlo de resultados.</li> <li>• Decidir sobre a razoabilidade de um resultado, tendo em consideração critérios diversos, nomeadamente de divisibilidade, de ordem de grandeza dos números.</li> <li>• Decidir sobre o uso de cálculo mental, de algoritmo de papel e lápis, ou de instrumento tecnológico, conforme a situação em estudo.</li> </ul> |  |
|------------------------|--|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B2_C | <b>Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| Critérios de Evidência | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar as funções de uma calculadora básica confiante e criticamente.</li> <li>• Reconhecer representações equivalentes de números racionais: fracionária e em forma de dízima; reconhecer a equivalência de frações.</li> <li>• Efectuar cálculos: mentalmente, com algoritmos ou com calculadora, e decidir qual dos métodos é apropriado à situação.</li> <li>• Determinar experimentalmente valores aproximados do número irracional <math>\pi</math>, no contexto de explorações geométricas que envolvam circunferência ou círculo.</li> <li>• Utilizar estratégias de cálculo mental adequadas às situações e relacioná-las com propriedades das operações básicas.</li> <li>• Expressar de formas diversas operadores fraccionários (visualmente, expressão designatória).</li> <li>• Interpretar e utilizar diferentes representações de percentagens.</li> <li>• Reconhecer que a igualdade de frações equivalentes é um exemplo de proporção.</li> <li>• Usar escalas na compreensão e na construção de modelos da realidade.</li> <li>• Construir modelos de poliedros.</li> <li>• Planificar a superfície de um cilindro e planificar a superfície de poliedros.</li> <li>• Utilizar a visualização espacial no estabelecimento/descoberta de relações entre propriedades de figuras geométricas; no contexto destas construções identificar figuras geométricas, estabelecer propriedades destas figuras, estabelecer relações entre as figuras, utilizando as propriedades.</li> <li>• Comunicar os resultados de trabalhos de projeto usando as linguagens matemática e a língua portuguesa.</li> </ul> |  |
|------------------------|--|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B2_D | <b>Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Crítérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas, utilizando linguagem progressivamente mais formal.</li> <li>• Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas próprias, ou não, nomeadamente através de contraexemplos.</li> <li>• Usar modos particulares de raciocínio matemático nomeadamente a <i>redução ao absurdo</i>.</li> <li>• Comunicar e justificar raciocínios geométricos.</li> <li>• Usar as definições como critérios necessários, embora convencionais e de natureza precária, à comunicação matemática, à organização das ideias e à classificação de objetos matemáticos.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B3_A | <b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Crítérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequencializar as tarefas elementares de um projeto.</li> <li>• Usar relações de conversão cambial para proceder a operações financeiras habituais.</li> <li>• Analisar e interpretar criticamente gráficos relativos a situações da realidade.</li> <li>• Comparar conjuntos de dados utilizando: frequências absolutas e reconhecendo as limitações/erros desta utilização; frequências relativas.</li> <li>• Analisar e comparar distribuições estatísticas utilizando medidas de localização (moda, mediana, média aritmética).</li> <li>• Analisar criticamente a validade de argumentos baseados em indicadores estatísticos.</li> <li>• Tratar as informações numéricas contidas em textos relativos, nomeadamente, a temas de vida, com vista a uma interpretação mais esclarecida.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

| MV_B3_B                       | <b>Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas</b>   | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|-------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar um modelo de resolução de problemas, por exemplo o proposto por <b>Polya</b> (1945): interpretar o enunciado, explicitando os dados e o objetivo do problema. Usar condição(ões) matemática(s) para traduzir os dados quando tal for adequado; <b>estabelecer</b> e <b>executar</b> um plano de resolução do problema, utilizando tabelas, esquemas, decidindo sobre o uso de cálculo mental, de algoritmo de papel e lápis, ou de instrumento tecnológico, conforme a situação em análise; criando versões mais simples do problema dado, na procura de leis de formação, etc, conforme o tipo de situação. Verificar se o plano se adequa ao problema, tomando as decisões adequadas ao resultado da verificação, nomeadamente interpretando em contexto as soluções de equações e de inequações, decidindo sobre a razoabilidade de um resultado.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.</li> <li>• Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam modelos matemáticos simples: equações do 1º e do 2º grau; inequações do 1º grau; teorema de Pitágoras; relações trigonométricas do triângulo retângulo.</li> <li>• Em contextos de vida (do formando) resolver problemas que envolvam números racionais não inteiros e alguns números irracionais (<math>\pi</math>, <math>\sqrt{2}</math>, etc), usando a estimativa e o cálculo mental como meio de controlo de resultados.</li> <li>• Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam os conceitos de: perímetro, área, volume; potenciação e radiciação.</li> <li>• Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam números expressos em notação científica.</li> <li>• Em contextos de vida (do formando) resolver problemas que envolvem raciocínio proporcional: percentagens; proporcionalidade aritmética; proporcionalidade geométrica.</li> <li>• Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvem os conceitos de proporcionalidade direta e de proporcionalidade inversa.</li> </ul> |                                  |

| MV_B3_C                       | <b>Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida</b>   | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|-------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar criticamente as funções de uma calculadora científica.</li> <li>• Reconhecer diferentes modos de representação de números e determinar valores exatos de números irracionais, por construção com material de desenho justificando matematicamente este procedimento.</li> <li>• Utilizar a notação científica para representar números muito grandes ou números muito próximos de zero.</li> <li>• Utilizar estratégias de cálculo mental adequadas às situações em jogo e relacioná-las com propriedades das operações.</li> <li>• Interpretar numérica e graficamente relações funcionais, nomeadamente de proporcionalidade direta e de proporcionalidade inversa.</li> <li>• Relacionar vários modelos de variação: linear; polinomial; exponencial; ....</li> <li>• Identificar ligações entre a resolução gráfica e a resolução analítica de sistemas de equações/inequações.</li> <li>• Resolver problemas de medida em desenhos à escala, escolhendo escalas para representar situações.</li> <li>• Estabelecer a ligação entre conceitos matemáticos e conhecimento de procedimentos na realização de construções geométricas (quadriláteros, outros polígonos e lugares geométricos).</li> <li>• Reconhecer o conceito de semelhança de figuras e usar as relações entre elementos de figuras com a mesma forma.</li> <li>• Descrever figuras geométricas no plano e no espaço.</li> <li>• Sequencializar um projeto em tarefas elementares.</li> <li>• Comunicar os resultados de trabalhos de projeto usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.</li> </ul> |                                  |

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| MV_B3_D                       | <b>Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva</b>  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inferir leis de formação de seqüências, numéricas ou geométricas, utilizando simbologia matemática, nomeadamente expressões designatórias.</li> <li>• Revelar competências de cálculo, apresentando nomeadamente exemplos de situações em que um produto é menor que os fatores e de situações em que o quociente é maior que o dividendo.</li> <li>• Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos válidos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, como por exemplo, a particularização e a generalização.</li> <li>• Usar modos particulares de raciocínio matemático, nomeadamente a redução ao absurdo.</li> <li>• Reconhecer as definições como critérios embora convencionais e de natureza precária: necessários a uma clara comunicação matemática; de organização das ideias e de classificação de objetos matemáticos.</li> </ul> |                                  |
| TIC_B1_A                      | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso, usado no quotidiano</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica diverso equipamento tecnológico usado no dia a dia.</li> <li>• Distingue as potencialidades desse equipamento.</li> <li>• Opera equipamento tecnológico diversificado (por exemplo: máquina de lavar, aparelho de fax; televisão; caixa Multibanco; telemóvel, sonda, sistema de rega, etc.).</li> <li>• Reconhece os fatores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinados equipamentos tecnológicos: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc..</li> </ul>   |                                  |
| TIC_B1_B                      | <b>Realizar operações básicas no computador</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liga, desliga e reinicia corretamente o computador e periféricos, designadamente a impressora.</li> <li>• Usa o rato: aponta, clica, duplo-clique, seleciona e arrasta.</li> <li>• Reconhece os ícones de base do ambiente de trabalho.</li> <li>• Abre, redimensiona, restaura e fecha uma janela desse ambiente.</li> <li>• Reconhece as diferentes barras de uma janela do ambiente de trabalho e suas funções.</li> <li>• Cria, abre, apaga e copia pastas e ficheiros.</li> <li>• Usa o Menu Iniciar para abrir um programa.</li> <li>• Usa a função Localizar para encontrar ficheiros ou pastas criados.</li> <li>• Usa alguns dos acessórios do sistema operativo: calculadora; leitor de CDs, gravador de áudio, jogos, etc.</li> </ul>  |                                  |

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B1_C | <b>Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abre um documento de processamento de texto.</li> <li>• Reconhece as funções dos diferentes elementos da janela: barra de ferramentas, barra de menus, barra de estado, barras de deslocamento,...</li> <li>• Abre um documento já existente, altera-o e guarda-o.</li> <li>• Cria um novo documento, insere texto e formata-o, usando as funções das barras de ferramentas.</li> <li>• Pré-visualiza um documento.</li> <li>• Imprime um documento utilizando as opções base de impressão.</li> <li>• Guarda o/s documento/s no disco rígido ou disquete.</li> </ul> |  |
|-------------------------------|--|--|

|          |  |                                  |
|----------|--|----------------------------------|
| TIC_B1_D | <b>Usar a Internet para obter informação</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|--|----------------------------------|

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicia um programa de navegação (<i>browser</i>) na Web.</li> <li>• Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado, ...</li> <li>• Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet.</li> <li>• Utiliza um endereço e acede à informação.</li> <li>• Clica numa link (texto ou imagem) e volta à página principal.</li> <li>• Pesquisa em diferentes motores de busca.</li> <li>• Utiliza uma palavra-chave numa pesquisa.</li> <li>• Entra em sítios apontados na pesquisa e volta ao motor de busca.</li> <li>• Adiciona uma página da Web à pasta Favoritos.</li> <li>• Lê, apaga e reenvia mensagens recebidas, em correio eletrónico.</li> </ul> |  |
|-------------------------------|---|--|

|          |  |                                  |
|----------|--|----------------------------------|
| TIC_B2_A | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|--|----------------------------------|

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica diverso equipamento tecnológico usado no dia a dia.</li> <li>• Distingue as vantagens e desvantagens desse equipamento.</li> <li>• Opera equipamento tecnológico diversificado.</li> <li>• Reconhece os fatores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinado tipo de equipamento tecnológico: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc.</li> <li>• Introduz/altera contactos telefónicos na agenda de um telemóvel.</li> <li>• Recebe e envia mensagens em SMS através de um telemóvel.</li> </ul> |  |
|-------------------------------|--|--|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B2_B | <b>Realizar, em segurança, operações várias no computador</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liga, desliga e reinicia corretamente o computador e periféricos, designadamente um scanner.</li> <li>• Usa o rato: aponta, clica, duplo-clique, seleciona e arrasta.</li> <li>• Reconhece os ícones do ambiente de trabalho e as suas funções.</li> <li>• Reconhece as diferentes barras de uma janela e suas funções.</li> <li>• Cria, abre, apaga e copia pastas e ficheiros.</li> <li>• Usa alguns dos acessórios do sistema operativo: calculadora; leitor de CDs, gravador de áudio, jogos, etc..</li> <li>• Configura as propriedades do monitor; fundo e proteção do ecrã.</li> <li>• Reconhece as formas de propagação dos vírus informáticos e seus perigos.</li> <li>• Identifica as medidas de segurança a tomar.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B2_C | <b>Utilizar um programa de processamento de texto</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abre um documento de processamento de texto.</li> <li>• Reconhece as funções dos diferentes elementos da janela: barra de ferramentas, barra de menus, barra de estado, barras de deslocamento,...</li> <li>• Abre um documento já existente, altera-o e guarda-o.</li> <li>• Cria um novo documento, insere texto, formata e verifica-o ortográfica e gramaticalmente.</li> <li>• Cria uma tabela e altera os seus pormenores de estilo (por exemplo: insere e elimina colunas e linhas; muda o estilo e espessura de linha; insere sombreado ou cor nas células).</li> <li>• Adiciona imagens e formas automáticas a um documento e altera-as.</li> <li>• Usa o WordArt.</li> <li>• Imprime um documento utilizando as opções base de impressão.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B2_D | <b>Usar a Internet para obter e transmitir informação</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os elementos necessários para ligar um computador à internet.</li> <li>• Compara as ofertas de diferentes fornecedores de serviços.</li> <li>• Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet.</li> <li>• Inicia um programa de navegação (<i>browser</i>) na Web e abre um endereço da Net.</li> <li>• Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado, ...</li> <li>• Clica num <i>link</i> (texto ou imagem) e volta à página principal.</li> <li>• Pesquisa em diferentes motores de busca, utilizando ou não uma palavra-chave.</li> <li>• Adiciona uma página da Web à pasta Favoritos.</li> <li>• Cria uma caixa de correio pessoal.</li> <li>• Lê, apaga e responde a mensagens recebidas, usando o livro de endereços.</li> <li>• Identifica os cuidados a ter, relativamente aos vírus informáticos, no recebimento de ficheiros em anexo.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B3_A | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opera equipamento tecnológico diversificado (por exemplo: câmara de vídeo, videogravador/DVD, televisão; máquina de lavar, caixa multibanco; telemóvel, sonda, sistema de rega, etc.).</li> <li>• Reconhece os fatores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinado tipo de equipamento tecnológico: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc..</li> <li>• Distingue diferentes tipos de computadores (PC, portátil) ao nível do preço, tipo de utilização, entre outras características.</li> <li>• Abre, redimensiona e fecha uma janela do ambiente de trabalho.</li> <li>• Configura no computador hora, data, propriedades do monitor, fundo e proteção do ecrã, ...</li> <li>• Cria um atalho para um ficheiro e muda o nome.</li> <li>• Usa acessórios do sistema operativo: calculadora; jogos; Paint.</li> <li>• Reconhece as formas de propagação dos vírus informáticos e seus perigos.</li> <li>• Activa um programa anti-vírus e suas opções de segurança.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|          |  |                                  |
|----------|--|----------------------------------|
| TIC_B3_B | <b>Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------|--|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cria uma nova folha de cálculo.</li> <li>• Insere números e texto em células e formata-os.</li> <li>• Adiciona limites, cores e padrões.</li> <li>• Utiliza fórmulas lógicas e aritméticas numa célula.</li> <li>• Utiliza diferentes formas de notação.</li> <li>• Apresenta os números de uma célula em percentagem.</li> <li>• Importa para a folha uma imagem, ou texto.</li> <li>• Cria diferentes estilos de gráfico para analisar informação e modifica-os.</li> <li>• Exporta uma folha de cálculo ou gráfico.</li> <li>• Utiliza uma lista como uma base de dados.</li> <li>• Usa as funções de base de dados para gerir e analisar os dados de uma lista.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|          |   |                                  |
|----------|---|----------------------------------|
| TIC_B3_C | <b>Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|----------|---|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cria um documento, insere texto, imagens e tabelas e formata-os.</li> <li>• Insere números de página, cabeçalho e notas de rodapé, num documento.</li> <li>• Insere texto automático num documento.</li> <li>• Formata o documento em colunas.</li> <li>• Abre um programa de apresentação.</li> <li>• Cria uma nova apresentação.</li> <li>• Adiciona texto e imagem à apresentação.</li> <li>• Utiliza as ferramentas de cortar, copiar e colar texto ou imagem.</li> <li>• Insere um duplicado do diapositivo e altera o seu conteúdo.</li> <li>• Adiciona efeitos de animação e transição aos diapositivos.</li> <li>• Realiza uma apresentação.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

TIC\_B3\_D

**Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação**

**Carga horária**  
50 horas

**Critérios de Evidência**

- Identifica os elementos necessários para ligar um computador à Internet.
- Compara as ofertas dos diferentes fornecedores de serviços.
- Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet.
- Inicia um programa de navegação (*browser*) na *Web* e abre um endereço da *Net*.
- Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado,...
- Pesquisa em diferentes motores de busca, utilizando ou não palavra-chave.
- Cria uma caixa de correio pessoal e organiza um livro de endereços.
- Lê, apaga e envia mensagens, com ou sem ficheiro anexo.
- Identifica os cuidados a ter, relativamente aos vírus informáticos, no recebimento de ficheiros em anexo.
- Utiliza informação recebida via internet, noutros suportes.
- Identifica as regras de utilização das salas de conversação.
- Escolhe uma alcunha (*nickname*) e entra numa sala de conversação.
- Identifica as vantagens e desvantagens deste tipo de serviço.
- Cria um sítio (*site*) com uma aplicação de apresentações (por ex. *MPublisher*) ou uma aplicação de edição e gestão (por ex. *MFrontPage*).
- Modifica o *design* e esquema de cores (no caso do *Publisher*).
- Insere *links*, texto, imagens próprias ou de uma galeria de imagens e pré-visualiza-as num programa de navegação.
- Usa uma aplicação FTP (*File Transfer Protocol*) para fazer a transferência das páginas (*upload*) para um servidor público.

Este referencial já não se encontra em vigor



### 3.2. Formação Tecnológica

|      |                                       |                                  |
|------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 5457 | <b>História do traje do século XX</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|------|---------------------------------------|----------------------------------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Objetivo(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer os fatores histórico-culturais do século XX.</li> <li>• Analisar e caracterizar o vestuário do século XX.</li> <li>• Analisar e caracterizar o enxoval do século XX.</li> </ul> |
|--------------------|---|

#### Conteúdos

- História do traje do séc. XX
- Enxoval e vestuário regional português
- Enxoval e vestuário regional europeu, asiático, africano e americano
- Tendências de moda
- Fontes de inspiração
- Detalhes e pormenores das peças de vestuário e produtos têxtil-lar
- Elementos contemporâneos
- Tendências de moda
- Revistas de decoração
- Revistas de moda

|      |                            |                                  |
|------|----------------------------|----------------------------------|
| 5458 | <b>Técnicas do bordado</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|------|----------------------------|----------------------------------|

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Objetivo(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e caracterizar os materiais utilizados para a execução de bordados.</li> <li>• Identificar e caracterizar os equipamentos utilizados para a execução de bordados.</li> <li>• Reconhecer a evolução do bordado, desde a sua origem até aos dias de hoje.</li> </ul> |
|--------------------|---|

#### Conteúdos

- Definição de bordado
- Matérias-primas
  - Telas de juta alinhadas ou 100% linhos
  - Tecidos de algodão e cambraia
  - Fios naturais
  - Fios artificiais
- Matérias secundárias
- Bastidores
- Equipamentos utilizados nos bordados
- Introdução ao estudo da história do bordado

5459

### Tipologia do bordado

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar e caracterizar os vários tipos de bordados.
- Realizar construções simples geométricas para iniciação ao desenvolvimento das expressões gráficas do bordado.
- Efectuar operações de teoria da cor em figuras geométricas.
- Elaborar desenho de criação ou recriação.

#### Conteúdos

- Famílias de bordados
- Expressão gráfica
  - Figuras geométricas simples com régua e esquadro
  - Figuras geométricas simples com a utilização do compasso
  - Figuras geométricas com a utilização de régua, esquadro e compasso
- Teoria da cor
  - Tintas
  - Misturas
  - Coloração aproximada/desejada
- Desenho de criação/ recriação
  - Processo manual
  - Processo mecânico
  - Aplicação de cor

5460

### Preparação do bordado

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Marcar ou traçar o desenho no tecido utilizando diversas técnicas.
- Cortar a tela.

#### Conteúdos

- Técnicas de marcar ou traçar o desenho
  - Decalque através de papel químico
  - Pesponte
  - Processo mecânico através do sistema de CAD
- Bastidor
  - Dimensão da tela
  - Colocação da tela

5461

Pontos de bordado

Carga horária

50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar manualmente os diferentes tipos de ponto.

**Conteúdos**

- Pontos de contorno
- Ponto pé de flor
- Ponto de cadeia
- Ponto de cordoné
- Ponto de espinha
- Ponto de grelhão
- Ponto de pesponto
- Pontos de enchimento
- Ponto de castelo branco
- Ponto atravessado
- Ponto duas cores
- Ponto de galo
- Meio ponto de galo
- Ponto de Margarida
- Ponto matiz
- Ponto cheio
- Ponto de aranha
- Ponto folha da fábrica
- Ponto de pena
- Ponto de embutido
- Ponto recuperado
- Ponto canotilho
- Ponto mosqueado
- Ponto de nozinhos
- Ponto de cruz
- Ponto de fantasia
- Ponto de recortes
- Ponto de cruz oblíquo ou entrelaçado eslavo

5462

Redes de bordado

Carga horária

50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar redes de bordado.

**Conteúdos**

- Rede cruzada simples
- Rede cruzada dupla
- Rede dos quadradinhos com meio ponto
- Rede dos quadradinhos com cruz
- Rede das estrelinhas
- Rede das asas
- Rede das janelas
- Rede das setas
- Rede das setas simples
- Rede das setas duplas
- Rede de arroz
- Rede de um ponto
- Rede dos dois pontinhos
- Rede dos quatro pontinhos
- Rede dos quatro pontinhos duplos
- Rede dos bicos
- Rede dos laços
- Rede dos losangos
- Rede dos triângulos
- Rede dos triângulos juntos
- Rede dupla
- Rede torcida

5463

### O bordado tradicional português

**Carga horária**  
50 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar e caracterizar os principais bordados tradicionais portugueses.

#### Conteúdos

- Os principais bordados tradicionais portugueses
  - O bordado de Castelo Branco
  - O bordado de Guimarães
  - O bordado de Viana do Castelo
  - O bordado de Nisa
  - O bordado de Tibaldinho
  - O bordado dos Açores
  - O bordado da Madeira
  - Os tapetes de Arraiolos
- Bordados tradicionais portugueses
  - Percurso histórico de cada bordado
  - Gramática decorativa de cada bordado
  - Motivos e as cores utilizados em cada bordado
  - Materiais utilizados em cada bordado

5464

### Esboços e desenhos de bordados regionais

**Carga horária**  
50 horas

#### Objetivo(s)

- Organizar e escolher os motivos de acordo com a especificidade de cada bordado.
- Elaborar desenho de recriação de acordo com a especificidade técnica de cada bordado.

#### Conteúdos

- Características físicas dos motivos
- Divisão dos motivos por especificidade técnica
- Divisão dos motivos por famílias
  - Figuras humanas
  - Motivos vegetais
  - Motivos animais
  - Motivos inanimados
  - Figuras geométricas
- Composição simétrica e assimétrica
- Ampliação e redução de desenhos relativos aos bordados
  - Arraiolos
  - Viana do Castelo
  - Nisa
  - Tibaldinho
  - Madeira
  - Açores
  - Guimarães

5465

**Desenho de criação e recriação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Elaborar desenho de criação ou recriação.
- Marcar ou traçar o desenho no tecido, utilizando diversas técnicas.

**Conteúdos**

- Desenhos de barras
- Desenhos de campo
- Desenhos de canto
- Desenhos de centro
- Desenhos de medalhões
- Técnicas de marcar ou traçar o desenho
  - Decalque através de papel químico
  - Pesponte
  - Impressão

5466

**Acabamento de peças**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar acabamentos em peças.

**Conteúdos**

- Remates
- Bainhas
- Franjas
- Forro
- Alças
- Engomar
- Cuidados de limpeza

5467

**Bordado regional: Castelo Branco, Guimarães, Viana do Castelo e Nisa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar uma amostra de bordado de Castelo Branco, Guimarães, Viana do Castelo, Nisa.

**Conteúdos**

- Técnica do bordado
- Selecção do motivo
- Preparação dos materiais e utensílios
- Selecção do desenho
- Marcação ou traçado no tecido, de acordo com a respetiva gramática decorativa
- Corte da tela
- Colocação no bastidor
- Pontos de bordado característicos

5468

**Bordado regional: Ilhas, Arraiolos e Tibaldinho**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar uma amostra de bordado de Tibaldinho, Madeira, Açores e Arraiolos.

**Conteúdos**

- Técnica do bordado
- Seleção do motivo
- Preparação dos materiais e utensílios
- Seleção do desenho
- Marcação ou traçado no tecido, de acordo com a respetiva gramática decorativa
- Corte da tela
- Colocação no bastidor
- Pontos de bordado característicos

5469

**Projeto - bordado aplicado à decoração têxtil-lar**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Desenvolver projetos de bordados tradicionais aplicados à decoração de produtos têxtil-lar.

**Conteúdos**

- Pesquisa de elementos/motivos tradicionais
- Desenho do projeto de bordado
- Escolha e preparação dos materiais a utilizar
- Aplicação do desenho na peça
- Execução do bordado na peça

5470

**Projeto - bordado aplicado à decoração de vestuário**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Desenvolver projetos de bordados tradicionais aplicados à decoração de peças de vestuário.

**Conteúdos**

- Pesquisa de elementos/motivos tradicionais
- Desenho do projeto de bordado
- Escolha e preparação dos materiais a utilizar
- Aplicação do desenho na peça
- Execução do bordado na peça

5471

**Conservação de bordados - fatores de degradação e cuidados de limpeza**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Conhecer os principais fatores de degradação dos bordados.
- Executar cuidados de limpeza.

**Conteúdos**

- Factores gerais de degradação dos bordados
  - Humidade
  - Reações químicas
  - Fungos
  - Luz e calor
  - Pragas de insectos
- Factores de degradação de acordo com as diferentes matérias-primas
  - Fios artificiais
  - Fios naturais
  - Telas de juta alinhadas ou 100% linhos
  - Tecidos de e algodão e cambraia
- Cuidados de limpeza
  - Técnicas de limpeza aquosa
  - Técnicas de limpeza a seco
  - Materiais e equipamentos de limpeza

5472

**Conservação de bordados - técnicas básicas de acondicionamento e armazenagem**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Executar técnicas básicas de acondicionamento.
- Executar técnicas básicas de armazenagem.

**Conteúdos**

- Materiais de acondicionamento
  - Papel de arroz (japonês)
  - Papel de seda com ph neutro
  - Tecido de algodão
  - Polietileno
  - TNT (tecido não tecido)
  - Manta acrílica
- Equipamentos de acondicionamento
  - Cabides acolchoados
  - Gavetas
  - Cilindros
  - Caixas de papel
- Técnicas básicas de acondicionamento
  - Acondicionamento em cabides acolchoados
  - Acondicionamento em gavetas
  - Acondicionamento em cilindros
  - Acondicionamento em caixas de papel
- Técnicas básicas de armazenagem
  - Armazenagem horizontal
  - Armazenagem vertical

5473

**Projeto de uma microempresa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar e descrever os aspetos relevantes para criar um projeto de empresa.
- Identificar e descrever os aspetos jurídicos e organizacionais relativos à gestão de uma empresa.
- Descrever e caracterizar o mercado.
- Enumerar e caracterizar as obrigações fiscais e outras contribuições obrigatórias.
- Reconhecer a viabilidade económica/financeira de um projeto.
- Elaborar um projeto para a criação de uma microempresa.

**Conteúdos**

- Motivação
- Os empreendedores
- Identificação da ideia
- Desenvolvimento da ideia
- A firma
- Formas e estruturas jurídicas
- Como constituir uma empresa
- Organização da produção
- Organização comercial
- Organização contabilística
- Necessidades de mercado
- Dimensão do mercado
- Características específicas do mercado
- Clientes e concorrentes.
- Imposto sobre os rendimentos das pessoas coletivas - IRC
- Imposto sobre os rendimentos das pessoas individuais - IRS
- Imposto sobre o valor acrescentado - IVA
- Segurança Social
- Retenções na fonte
- Plano de Investimento
- Plano de financiamento
- Custos e proveitos
- Apoios e incentivos
- Elaboração de um projeto para a criação de uma microempresa

5474

**Elementos de gestão da atividade profissional**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Efectuar a gestão, organização e comercialização dos produtos.

**Conteúdos**

- Estudo e análise de mercados
  - Mercado local
  - Mercado regional
  - Mercado nacional
  - Mercado internacional
  - Apoios à comercialização
- Técnicas de gestão, organização e produção
- Técnicas de *marketing*
- Publicidade
- Comercialização
  - Venda directa
  - Exposição e venda
  - Exposição/comercialização permanente
  - Associações comerciais
  - Exportação



5475

**Bordado de Castelo Branco**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a evolução do bordado de Castelo Branco da sua origem até aos dias de hoje. Identificar e caracterizar os vários tipos de bordados. Identificar os vários tipos de bordados.

**Conteúdos**

- História do bordado de Castelo Branco
  - Simbologia dos motivos
- Tipos de bordado
  - Bordados das colchas populares
  - Bordados das colchas contemporâneas
- Composição e estrutura das colchas
  - Motivos zoomórficos: pássaros, pavões
  - Motivos inanimados/geométricos: albarrada, fitas
  - Motivos antropomórficos: femininos e masculinos
  - Motivos mitológicos e de simbologia específica

5476

**Bordado de Castelo Branco: materiais e equipamentos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar e caracterizar os materiais utilizados na execução do bordado de Castelo Branco.
- Identificar e caracterizar os equipamentos, ferramentas e utensílios utilizados para a execução de bordados.

**Conteúdos**

- Matérias-primas
  - Linho
  - Seda
  - Algodão
  - Fibras não naturais
  - Outros materiais utilizados em "tarefas" acessórios do bordado
- Equipamentos
  - Agulhas
  - Bastidores
  - Tesouras
  - Dedal
  - Fita métrica
  - Alfinetes
  - Agulhas
  - Bastidores
  - Tesouras
  - Dedal
  - Fita métrica
  - Alfinetes
  - Tear de franja
  - Papel vegetal
  - Papel químico
  - Papel de arquitecto
  - Afia lápis
  - Lápis
  - Borracha
  - Canetas de tinta-da-china

5477

**Projeto de bordado de Castelo Branco: colchas tradicionais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar bordados de colchas tradicionais.
- Executar os acabamentos das peças.
- Executar e aplicar franjas. Executar e aplicar forro na peça.

**Conteúdos**

- Materiais e técnica do bordado
  - Escolha do desenho
  - Escolha do tecido
  - Escolha das linhas e das cores
- Pontos de bordado
- Remates
- Bainhas
- Franjas
- Forro
- Alças
- Engomar
- Cuidados de limpeza
- Técnicas de conservação

5478

**Projeto de bordado de Castelo Branco: colchas contemporâneas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar bordados de colchas contemporâneas.
- Executar os acabamentos das peças.
- Executar e aplicar franjas.
- Executar e aplicar forro na peça.

**Conteúdos**

- Materiais e técnica do bordado
  - Escolha do desenho
  - Escolha do tecido
  - Escolha das linhas e das cores
- Pontos de bordado
- Remates
- Bainhas
- Franjas
- Forro
- Alças
- Engomar
- Cuidados de limpeza
- Técnicas de conservação

7852

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

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7853

**Ideias e oportunidades de negócio**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

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

7854

**Plano de negócio – criação de micronegócios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7855

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

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

## Conteúdos

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

8598

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

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

8599

## Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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



8600

### Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

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

10526

### Literacia digital - iniciação

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Operar com o computador.
- Navegar na internet.
- Gerir uma caixa de correio eletrónica.
- Interagir através de plataformas.
- Proteger a identidade, privacidade e os dados pessoais em ambientes digitais.

#### Conteúdos

- Utilização do computador
  - Barra de tarefas
  - Noção de ícone
  - Menu Iniciar
  - Programas
  - Pastas e ficheiros
- Navegação digital
  - Browser
  - Pesquisa e filtro de informação
  - Análise de informação filtrada
  - Armazenagem e recuperação da informação
- Plataformas digitais
  - Gestão da identidade digital em diversas plataformas (ex: e-mail, passaporte qualifica, etc.)
  - Interação através de plataformas digitais
  - Partilha de informação e conteúdo
  - Colaboração através de tecnologias digitais
- Segurança e privacidade
  - Proteção dos dados pessoais

10746

**Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho.
- Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal.
- Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação.
- Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas.

**Conteúdos**

- Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
  - Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
  - Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
  - Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
  - Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
  - Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
  - Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
  - Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
- Plano de Contingência
  - Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
  - Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
  - Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
  - Responsabilidade e aprovação do Plano
  - Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
  - Política, planeamento e organização
  - Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
  - Avaliação de riscos
  - Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
    - Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
    - Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
    - Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
    - Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
    - Detecção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
    - Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
    - Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho
    - Formação e informação
    - Trabalho presencial e teletrabalho
  - Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- Manual de Reabertura das atividades económicas
  - Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
  - Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
  - Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
  - Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
  - Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
  - Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
  - Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
  - Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

#### 4. Sugestão de Recursos Didáticos

- (1962); Bordados Tradicionais de Portugal: Desenhos de Trabalhos; Lisboa: Companhia de Linha Coast and Clark.
- (1985); A Cultura do Linho no Distrito de Castelo Branco, o Bordado de Castelo Branco; Castelo Branco: Escola Secundária Nuno Alvares.
- BARREIRA, J. (1951); As Artes Decorativas; Lisboa: ed. Excelsior.
- CALMEIRO, P. A. D. (2001); O Bordado de Castelo Branco numa Abordagem de Turismo Cultural; texto policopiado.
- CARDOSO, J. M. R. ( s.d.); Subsídios para a Historia Regional da Beira Baixa; Junta Provincial da Beira Baixa 1940-1950: 2º Volume.
- CARDOSO, J. M. R. (1940); A Criação do Bicho-da-Seda e as Colchas de Castelo Branco; Castelo Branco: Tipografia Portela Feijão.
- CARDOSO, J. M. R.; CHAVES, L.; CLEMENTINA, M. (1980); O ' Bordado' e as Colchas de Castelo Branco; Castelo Branco: Museu de Francisco Tavares Proença Júnior.
- CLEMENTINA, M. (1966); As Colchas de Castelo Branco e o Bordado; Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina.
- DIAS, J. L. (1965); Apontamentos sobre as Colchas de Noivado de Castelo Branco, na Historia e no Artesanato Actual; Lisboa: Editorial Império.
- IPPC Museu de Francisco Tavares Proença Júnior (1977); Colchas de Castelo Branco: Exposição; Castelo Branco: IPPC. Museu de Francisco Tavares Proença Júnior.
- IPPC Museu de Francisco Tavares Proença Júnior (1978); Colchas de Castelo Branco: Exposição; Castelo Branco: IPPC. Museu de Francisco Tavares Proença Júnior.
- IPPC Museu de Francisco Tavares Proença Júnior (1984); Colchas de Castelo Branco: Exposição; Castelo Branco: IPPC. Museu de Francisco Tavares Proença Júnior.
- LIMA, R. A. (1994); O Bordado Tradicional Português; Lisboa: IEFP.
- Mocidade Portuguesa Feminina (1960); Catalogo da Exposição de Colchas de Castelo Branco; Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina.
- Mocidade Portuguesa Feminina (1961); Catalogo da Exposição de Colchas de Castelo Branco; Castelo Branco: Mocidade Portuguesa Feminina.
- Mocidade Portuguesa Feminina (1965); Catalogo da Exposição de Colchas de Castelo Branco; Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina.
- Mocidade Portuguesa Feminina (1967); Exposição de Colchas de Castelo Branco; Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina.
- Mocidade Portuguesa Feminina (1969); Colchas de Castelo Branco; Castelo Branco: Mocidade Portuguesa Feminina.
- Mocidade Portuguesa Feminina (1972); Exposição de Colchas de Castelo Branco; Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina.
- Mocidade Portuguesa Feminina (1976); Colchas de Castelo Branco: Exposição; Portugal: Mocidade Portuguesa Feminina.
- Museu de Francisco Tavares Proença Júnior (1974); O Bordado e as Colchas de Castelo Branco; Castelo Branco: Museu de Francisco Tavares Proença Júnior.
- Museu de Francisco Tavares Proença Júnior (1976); Exposição; Castelo Branco: Museu de Francisco Tavares Proença Júnior.
- PINTO, C. V. (1992); Bordado de Castelo Branco: Catalogo de Desenhos; Lisboa: I.P. Museus.
- PINTO, C. V.; MONTEIRO, J. P. (1993); Colchas de Castelo Branco; Lisboa: I.P. Museus.
- SALVADO, A. (1987); A Oficina Escola de Bordados do Museu Tavares Proença Júnior e a Salvaguarda do Bordado Regional; Coimbra: Instituto Português do Património Cultural, Serviços Municipalizados de Cultura e Turismo.
- SALVADO, A. (1987); Léxico a Utilizar na Descrição das Colchas de Castelo Branco;
- Secretaria de Estado da Cultura (1978); Colchas Bordados do Museu Nacional de Arte Antiga: Índia, Portugal, China: Séculos XVII / XVIII do Museu Nacional de Arte Antiga; Lisboa: Secretaria de Estado da Cultura.
- Secretaria de Estado da Cultura (1986); Colchas de Castelo Branco, Séculos XVII e XVIII do Museu de Francisco Tavares Proença Júnior; Lisboa: S.E.C., Galeria Almada Negreiro.
- VICENTE, A. S. et al. (1998); O Impacto Económico do Bordado de Castelo Branco no Concelho; Covilhã: Universidade da Beira Interior.