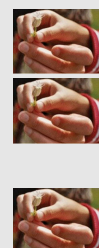


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



<b>Área de Educação e Formação</b>	<b>762 . Trabalho Social e Orientação</b>
<b>Código e Designação do Referencial de Formação</b>	<b>762319 - Técnico/a de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade</b>
	<b>Nível de Qualificação do QNQ: 4</b> <b>Nível de Qualificação do QEQ: 4</b>
<b>Modalidades de Educação e Formação</b>	Cursos de Aprendizagem
<b>Total de pontos de crédito</b>	189,00
<b>Publicação e atualizações</b>	<p>Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 44 de 29 de novembro de 2013 com entrada em vigor a 29 de novembro de 2013.</p> <p>1ª 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>2ª Atualização em 01 de setembro de 2016.</p> <p>3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.</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

Prestar cuidados de apoio direto a indivíduos no domicílio ou em contexto institucional, nomeadamente idosos, pessoas com deficiência e pessoas com outro tipo de dependência funcional temporário ou permanente, de acordo com as indicações da equipa técnica e os princípios deontológicos de atuação.

### Atividades Principais

- Planear o serviço relativo aos cuidados a prestar, selecionando, organizando e preparando os materiais, os produtos e os equipamentos a utilizar.
- Apoiar o indivíduo na realização de atividades instrumentais quotidianas
- Prestar cuidados básicos de higiene, conforto e eliminação ao cliente, no seu domicílio ou em contexto institucional de acordo com as orientações da equipa técnica
- Apoiar o indivíduo nos cuidados de alimentação e nutrição de acordo com as orientações da equipa técnica
- Estabelecer a articulação com a equipa técnica responsável reportando a evolução do estado físico ou psíquico, situações anómalas e/ou agravamento do estado de saúde do cliente, de acordo com as orientações e procedimentos definidos pela equipa técnica
- Participar no desenvolvimento de atividades de animação/ocupação de tempos livres do indivíduo
- Participar na prevenção de acidentes domésticos em contexto institucional ou domiciliário de acordo com as orientações da equipa técnica
- Assegurar a recolha, triagem, transporte e acondicionamento de resíduos decorrentes da prestação de cuidados de higienização, conforto e eliminação ao indivíduo, garantindo o manuseamento adequado dos mesmos de acordo com procedimentos definidos
- Participar na prevenção da negligência, abusos e maus-tratos sobre o indivíduo
- Auxiliar o profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência funcional, temporária ou permanente

Este referencial já não se encontra em vigor

### 3. Referencial de Formação Global

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

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

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

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

## Formação Científica

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

<b>Francês</b>	6727	Vida quotidiana	25
	6730	Diversidade cultural	25
<b>Total:</b>			50

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

<b>Sociologia</b>	6734	Vida em sociedade	25	2,25 pontos de crédito
	6735	Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas	25	2,25 pontos de crédito
<b>Total:</b>			200	

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

### Formação Tecnológica

Código <sup>2</sup>		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
7206	1	O setor dos serviços de proximidade: serviços pessoais e de apoio à comunidade	25	2,25
7207	2	A atividade profissional do Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade	50	4,50
7208	3	Comunicação na interação com a pessoa apoiada, cuidador e/ou família	50	4,50
7209	4	Trabalho em equipa no contexto da prestação de cuidados pessoais e à comunidade	25	2,25
7210	5	Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50	4,50
7211	6	Os sistemas do corpo humano: imunitário, circulatório, respiratório, nervoso e músculo-esquelético	50	4,50
7212	7	Os sistemas do corpo humano: os sistemas urinário e gastrointestinal, os órgãos dos sentidos e a pele	50	4,50
7213	8	Necessidades humanas básicas: os cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação	25	2,25
7214	9	Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento	50	4,50
7215	10	Abordagem geral sobre a pessoa com deficiência	25	2,25
7216	11	Abordagem física e psicológica da doença na prestação de cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação	50	4,50
7217	12	Apoio na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com restrição na autonomia	50	4,50
7218	13	Técnicas de prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência parcial	50	4,50
7219	14	Auxílio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação em indivíduo com dependência total	25	2,25
7220	15	Apoio nos cuidados de alimentação e hidratação	50	4,50
7221	16	Apoio na realização de atividades instrumentais	50	4,50
7222	17	Desenvolvimento de atividades de animação e ocupação de tempos livres	50	4,50

7223	18	Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais	25	2,25
7224	19	Prevenção de acidentes em contexto domiciliário e institucional	25	2,25
7225	20	Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário	25	2,25
7226	21	Prevenção da negligência, abusos e maus-tratos	25	2,25
7227	22	Gestão de resíduos em contexto domiciliário e institucional	25	2,25
7228	23	Alimentação e nutrição no ciclo da vida	25	2,25
3296	24	Higiene e segurança alimentar	25	2,25
4283	25	Saúde e socorrismo	25	2,25
7229	26	Gestão do stress do profissional	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			950	85,50

Este referencial já não se encontra em vigor

Para obter a qualificação de Técnico/a de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 150 horas da Bolsa de UFCD**

Bolsa de UFCD

Código		Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
7231	27	Pessoa com deficiência mental: conceitos fundamentais, tipologia e caracterização	25	2,25
7232	28	Promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência	50	4,50
7233	29	Afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental	25	2,25
7234	30	Prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência	25	2,25
7235	31	Promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa	25	2,25
3536	32	Velhice - ciclo vital e aspetos sociais	50	4,50
3543	33	Psicologia da velhice	50	4,50
3552	34	Patologia e efeitos psicossociais decorrentes da hospitalização da pessoa idosa	25	2,25
3553	35	Saúde mental na 3.ª idade	25	2,25
7237	36	Gestão da viatura de apoio domiciliário	25	2,25
7238	37	Terceira idade e velhice	25	2,25
7239	38	Animação e ocupação de tempos livres através da expressão plástica	25	2,25
7240	39	Animação e ocupação de tempos livres através da expressão musical e corporal	25	2,25
8598	40	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	41	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	42	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
7852	43	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	44	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	45	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	46	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
10672	47	Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25	2,25
10746	48	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>			<b>1100</b>	<b>99</b>

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

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

Este referencial já não se encontra em vigor



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

### 4.1. Formação de Base - Sociocultural

6651	<b>Portugal e a Europa</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
------	----------------------------	----------------------------------

#### Resultados da Aprendizagem

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

#### Conteúdos

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

6652

**Os media hoje**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6653

**Portugal e a sua História**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6654

**Ler a imprensa escrita**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6655

**A Literatura do nosso tempo**

**Carga horária**  
50 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6656

### Mudanças profissionais e mercado de trabalho

**Carga horária**  
25 horas

#### Resultados da Aprendizagem

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

#### Conteúdos

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

6657

### Diversidade linguística e cultural

**Carga horária**  
25 horas

#### Resultados da Aprendizagem

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

#### Conteúdos

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

6658

Procurar emprego

Carga horária  
50 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6659

Ler documentos informativos

Carga horária  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6660

Conhecer os problemas do mundo atual

Carga horária  
50 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6661

Viajar na Europa

Carga horária  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6662

**Escolher uma profissão/Mudar de atividade**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6663

**Debater os direitos e deveres dos cidadãos**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6664

### Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais

**Carga horária**  
50 horas

#### Resultados da Aprendizagem

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

#### Conteúdos

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

6665

### O Homem e o ambiente

**Carga horária**  
25 horas

#### Resultados da Aprendizagem

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

#### Conteúdos

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



6666

**Publicidade: um discurso de sedução**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6667

**Mundo atual – tema opcional**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6668

**Uma nova ordem económica mundial**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6669

## Higiene e prevenção no trabalho

**Carga horária**  
50 horas

### Resultados da Aprendizagem

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

### Conteúdos

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

6670

## Promoção da saúde

**Carga horária**  
25 horas

### Resultados da Aprendizagem

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

### Conteúdos

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

6671

**Culturas, etnias e diversidades**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

0755

**Processador de texto - funcionalidades avançadas**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

0757

**Folha de cálculo - funcionalidades avançadas**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

0767

**Internet - navegação**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

0792

**Criação de páginas para a web em hipertexto**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

**4.2. Formação de Base - Científica**

6672

**Organização, análise da informação e probabilidades**

**Carga horária**  
50 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

- Organização e interpretação da informação
  - Organização de dados

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

6673

### Operações numéricas e estimação

Carga horária  
25 horas

#### Resultados da Aprendizagem

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

#### Conteúdos

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

6674

### Geometria e trigonometria

Carga horária  
50 horas

#### Resultados da Aprendizagem

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

#### Conteúdos

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

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



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

Este referencial já não  
se encontra em vigor

6675

**Padrões, funções e álgebra**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6676

**Funções, limites e cálculo diferencial**

**Carga horária**  
50 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

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

6685

**Domínio intrapessoal da cognição, emoção e motivação**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

**Conteúdos**

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

6687

**Dinâmica de grupos, relações interpessoais, socialização e contextos**

**Carga horária**  
50 horas

**Resultados da Aprendizagem**

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

## Conteúdos

- Percepção do “eu”
  - Formação do auto-conceito
    - O “eu” visto pelos “outros”
    - Importância da valorização pelos sujeitos significativos
    - Interpretação pelo “eu”
      - Interaccionismo simbólico
  - Sentimento de valor
    - Auto-estima
  - Estratégias de manutenção de uma identidade pessoal positiva
- Percepção dos “outros”
  - Cognição social e atitudes
    - Conceito
    - Componentes das atitudes
    - Formação de atitudes
    - Desenvolvimento de atitudes
    - Mudança de atitudes
  - Percepção social e categorização
    - Formação de impressões
    - Estereótipos
    - Preconceitos
- Percepção e dinâmica do “nós”
  - Conceito e características dos grupos
    - Interação da heterogeneidade
      - “eu” ao “nós”
    - Relacionamento e a tarefa do grupo
    - Teoria de Desenvolvimento do Grupo
      - Tuckman
    - Dinâmica de grupo
      - Kurt Lewin
  - Estrutura e funcionamento do grupo
    - Estatuto, papel e apreço
      - Conceitos
    - Papéis e estatutos adquiridos ou atribuídos
    - Estrutura sociométrica
    - Coesão do grupo
  - Normalização e conflitos
    - Conflito
    - Escalada do conflito
    - Assertividade
    - Inconformismo
    - Passividade
    - Agressividade
    - Manipulação
    - Afirmação pessoal
    - Estratégias individuais na gestão do conflito
    - Poder
    - Autoridade
    - Influência social
    - Obediência
    - Conformismo
- Liderança, negociação social e empreendedorismo
  - Conceito de liderança
    - Funções, padrões e contextos de liderança
  - Empreendedor e a negociação social
    - Elementos da negociação
    - Negociação integrativa e negociação distributiva
    - Perfil do empreendedor
- Processo e contextos de socialização
  - Processo de socialização
    - Conceito de socialização
  - Contextos de socialização
    - Família
      - Relações dos adolescentes com os pais e outros familiares
      - Tipos de estruturas familiares
        - Família nuclear
        - Família extensa
        - Família monogâmica
        - Família de procriação
      - Novas organizações da estrutura familiar
        - Famílias monoparentais
      - Família e formação da identidade do adolescente
        - Conflitos pais-filhos

- Grupo de pares
  - Relacionamento com o grupo de pares
  - Processos sócio-psicológicos
    - Comparação social e conformismo
  - Amizade
- Escola
  - Adolescentes e escola
  - Relação escola família
- Cultura
  - Moda
  - *Mass media*
  - Etnia

<b>6727</b>	<b>Vida quotidiana</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	------------------------	----------------------------------

<b>Resultados da Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhece as principais atividades de lazer, a partir das próprias vivências.</li> <li>• Identifica as potencialidades dos países francófonos enquanto destinos turísticos.</li> <li>• Distingue os principais tipos de comportamentos em termos culturais, bem como os relativos ao lazer e férias.</li> </ul>
-----------------------------------	--

**Conteúdos**

- Interpretação, produção de textos e comunicação oral - vida quotidiana
  - Domínios de referência
    - Tipos de atividades de lazer
      - Espectáculos
      - Desporto
      - Leitura
      - Viagens
      - *Média*
    - Tipo/género de férias
      - Mar / praia
      - Montanha
      - Campo
      - Museus e monumentos
    - Tipos de meios de transporte
      - Comboio
      - Avião
      - Automóvel
      - Barco
    - Referências culturais dos países francófonos
    - Referências históricas dos países francófonos
    - Referências geográficas dos países francófonos
    - Referências sociais dos países francófonos

6730

Diversidade cultural

Carga horária  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

- Reconhece a diversidade cultural dos países que partilham o francês como língua oficial, em termos geográficos, gastronómicos, religiosos e de organização social.
- Identifica a diversidade de produtos/serviços culturais, tais como a música, a literatura, as artes plásticas, a arquitetura e o cinema, dos países cuja língua oficial é o francês.

**Conteúdos**

- Interpretação, produção de textos e comunicação oral - "através das diferentes culturas"
  - Domínios de referência
    - Culturas francófonas
      - Aspectos geográficos
      - Aspectos económicos
      - Aspectos sociais
      - Aspectos políticos
      - Aspectos religiosos
      - Aspectos gastronómicos
    - Produtos culturais francófonos
      - Música
      - Literatura
      - Artes plásticas
      - Arquitectura
      - Cinema
    - Jornais, revistas e sites especializados dos países francófonos

6734

Vida em sociedade

Carga horária  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

- Reconhece os conceitos sociológicos fundamentais para descodificar a vida em sociedade, principalmente, no âmbito da família e da escola.
- Analisa as organizações de um ponto de vista sociológico.

**Conteúdos**

- Vida em sociedade
  - Vida familiar
    - Tipos de família
      - Nuclear
      - Monoparental
      - Recompuesta
    - Papel da família na socialização
    - Novos comportamentos da família
      - Democratização das relações familiares
      - Tendência para a simetria de contributos e de participação entre homens e mulheres
      - Novos papéis parentais
  - Escola na sociedade do conhecimento
    - Funções
    - Massificação da escola
    - Multiculturalidade da escola
    - Novas funções da escola
      - Educação ao longo da vida
  - Organizações
    - Conceitos
    - Tipos de organizações
      - Associações de utilidade pública
      - Administrações públicas
      - Empresas
    - Características
      - Objectivos
      - Estrutura interna
      - Hierarquia
      - Divisão do trabalho
    - Cultura organizacional

6735

**Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas**

**Carga horária**  
25 horas

**Resultados da Aprendizagem**

- Reconhece os conceitos sociológicos fundamentais para descodificar o fenómeno da globalização.
- Identifica as transformações verificadas no consumo das sociedades atuais e os problemas ambientais, de uma perspetiva sociológica.
- Reconhece os conceitos de migração, diversidade étnica, género, pobreza e exclusão social, para descodificar a vida social.
- Caracteriza, numa perspetiva sociológica, a realidade social, particularmente, em termos de desigualdades sociais.
- Analisa aspetos relevantes do dinamismo e da diferenciação social das sociedades atuais, sobretudo, da sociedade portuguesa.

**Conteúdos**

- Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas
  - Fenómeno da globalização
    - Dimensões
      - Económica
        - Aceleração das trocas (bens, serviços e capitais) e dos movimentos da população
      - Cultural
        - Papel dos meios de comunicação social
        - Aculturação
    - Consequências da globalização
      - Uniformização dos padrões de consumo
      - Problemas ambientais (delapidação dos recursos naturais e poluição)
        - Padrões de consumo e problemas ambientais
        - Globalização e problemas ambientais
    - Desigualdades sociais
      - Diferenciação social
        - Noção
    - Heterogeneidade da sociedade portuguesa
      - Diversidade étnica da sociedade portuguesa
        - Migrações das sociedades actuais
          - Causas
        - Integração social e cultural
          - Problemas
      - Formas de discriminação associadas ao género
        - Sexo e género
          - Socialização do género
      - Pobreza e exclusão social
        - Pobreza
          - Conceitos
        - Pobreza e exclusão social
          - Categorias sociais vulneráveis à pobreza
      - Políticas sociais em Portugal
        - Género
          - Segurança social
          - Educação
          - Saúde
        - Objectivos
          - Bem-estar social
          - Progresso social
          - Prevenção e resolução de problemas sociais

**4.3. Formação Tecnológica**



7206

**O setor dos serviços de proximidade: serviços pessoais e de apoio à comunidade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos fundamentais relacionados com Saúde e Ação Social.
- Identificar o enquadramento e a orgânica de funcionamento do Sistema Nacional de Saúde e no Sistema de Segurança Social.
- Caracterizar a lógica de intervenção, organização e as respostas prestadas pela Rede de Cuidados de Saúde e de Ação Social.

**Conteúdos**

- Serviços de Apoio Social
  - Tipologia de respostas sociais existentes em Portugal
  - Âmbito de intervenção
  - Breve enquadramento legal dos serviços pessoais e de apoio à comunidade
  - Legislação, normas e regulamentos aplicáveis
  - Entidades que prestam serviços pessoais e de apoio à comunidade
- Rede Nacional de Cuidados de Saúde
  - Cuidados primários
  - Cuidados diferenciados (hospitalares)
  - Cuidados continuados
- Rede de Cuidados Continuados Integrados
  - Conceito e filosofia da Rede de Cuidados Continuados
  - Tipologia de Cuidados Continuados
  - Modelo de cuidados e intersectorialidade
- Terminologia básica da ação social e saúde

Este referencial já não  
se encontra em vigor

7207

**A atividade profissional do Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade e o quadro regulamentar aplicável à atividade.
- Identificar os deveres e direitos do profissional.
- Explicar a importância de assumir uma postura profissional baseada em valores éticos e deontológicos.
- Explicar o papel do profissional na melhoria contínua dos processos de prestação de cuidados pessoais e à comunidade.

**Conteúdos**

- Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade
  - Enquadramento legal da atividade
  - Âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
  - Atividades e responsabilidades do técnico familiar e de apoio à comunidade
  - A importância da atuação de acordo com normas e orientações dos técnicos responsáveis
  - Principais normas e regulamentos aplicáveis à atividade
  - Princípios éticos da atuação do profissional
    - Código de conduta
    - Deveres de confidencialidade e sigilo
    - Atitudes e valores inerentes à atividade
    - Respeito pela privacidade e intimidade das pessoas
    - Respeito pela diferença
  - aspetos legais relacionados com o exercício da profissão
- Postura profissional do técnico familiar e de apoio à comunidade:
  - Conceito de postura profissional
  - Imagem profissional
  - Normas e orientações da instituição
- Conceitos e princípios da qualidade
  - Conceito de qualidade
  - Conceito de eficácia e de eficiência
  - A importância da qualidade na prestação de cuidados pessoais e à comunidade
- Os processos da qualidade nas diferentes Respostas Sociais:
  - Processos-chave
  - Manual da Qualidade
  - Documentação de apoio
- O papel do profissional na melhoria contínua
  - Conceito de melhoria contínua
  - Monitorização da qualidade
  - Ações preventivas e corretivas
  - Controlo/auditorias internas

7208

**Comunicação na interação com a pessoa apoiada, cuidador e/ou família**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Explicar a importância da comunicação para o adequado desempenho do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Identificar as técnicas de comunicação adequadas ao desempenho do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Identificar fatores de natureza cultural, familiar e de género que podem interferir na comunicação.
- Identificar técnicas de comunicação em contextos e com públicos diversificados.

**Conteúdos**

- Princípios da comunicação na interação com o utente, cuidador e/ou família
  - A comunicação na interação com pessoas com alterações de comportamento
    - Agressividade
    - Agitação
    - Conflito
  - Pressupostos na interação com pessoas com perturbações mentais: empatia; comunicação não verbal
  - A interação com pessoas com problemas de comunicação
- Identificar estratégias de comunicação com o doente e seus familiares e/ou cuidadores
- Princípios e conceitos fundamentais de dinâmica familiar
  - Conceito de família
  - Papéis e funções da família
  - Estratégias de comunicação aplicáveis aos vários contextos familiares
- Comunicação e multiculturalidade
- Comunicação e género
- Pilares da relação entre profissional, pessoa apoiada e família ou seus cuidadores
  - Compreensão empática
  - Respeito incondicional pelo outro
- Escuta ativa

7209

**Trabalho em equipa no contexto da prestação de cuidados pessoais e à comunidade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar a natureza multidisciplinar do trabalho inerente à prestação de cuidados pessoais e à comunidade.
- Explicar o conceito de trabalho em equipa, dificuldades de operacionalização e estratégias de atuação.
- Identificar o papel do técnico de prestação de cuidados pessoais e à comunidade no quadro de equipas multidisciplinares.
- Explicar os princípios de funcionamento de equipas multidisciplinares no setor da ação social.

**Conteúdos**

- A multidisciplinaridade inerente à prestação de cuidados pessoais e à comunidade
- O papel do técnico na equipa de prestação de cuidados pessoais e à comunidade
- Constituição da equipa de prestação de cuidados pessoais e de apoio à comunidade
- Estrutura hierárquica
- Contextos de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade
- Atribuições e responsabilidade
- Princípios do funcionamento das equipas de trabalho
  - Conceito de trabalho em equipa
  - Colaboração e cooperação
  - Dificuldades de operacionalização e estratégias de atuação
  - Normas sociais
  - Influência social e dinâmica interna
- Atitudes facilitadoras do trabalho em equipa

7210

## Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais associados à prevenção e controlo de infeção na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Identificar situações de risco potenciadoras da infeção associadas aos diferentes contextos de prestação de cuidados em contexto domiciliário e institucional.
- Identificar os principais dispositivos individuais e as medidas de precaução individual.

### Conteúdos

- Princípios da prevenção e controlo da infeção, medidas e recomendações
  - Conceitos de doença, infeção e doença infecciosa
  - Enquadramento legal do controlo da infeção
- Conceitos básicos associados à infeção:
  - Epidemiologia da infeção - cadeia epidemiológica
    - Microrganismos e patogenicidade
    - Reservatórios ou fontes dos microrganismos
    - Portas de entrada e de saída dos microrganismos
    - Vias de transmissão
    - Hospedeiro e sua susceptibilidade
    - Resistências anti-microbianas
- Situações de risco em contexto domiciliário e institucional
  - Exposição a riscos biológicos
    - Tuberculose
    - Hepatite A, B e C
    - HIV
  - Manipulação de produtos biológicos
  - Outras
- Dispositivos individuais e medidas de precaução individual
  - Equipamento de proteção individual (qual, quando e como usar)
  - Higiene das mãos (conceito, técnicas, procedimentos)
  - Uso adequado e seguro das barreiras protetoras
  - Cuidados de higiene pessoal
  - Vacinação
- Fardamento

7211

## Os sistemas do corpo humano: imunitário, circulatório, respiratório, nervoso e músculo-esquelético

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Explicar o ciclo vital do ser humano.
- Identificar os principais sistemas do corpo humano e suas funções.
- Identificar conceitos e princípios fundamentais sobre os sistemas imunitário, circulatório, respiratório, nervoso e músculo-esquelético.

### Conteúdos

- Ciclo vital do Homem desde o nascimento até à morte
  - Nascimento
  - Crescimento - 1ª e 2ª infância, adolescência
  - Idade adulta e envelhecimento
  - Morte
- Principais sistemas do corpo humano: conceitos e funções
  - Célula, tecido, órgão, aparelho ou sistemas
- Noções sobre o sistema imunitário
  - Barreiras naturais
  - Imunidade natural
  - Imunidade adquirida
- Sistema circulatório
  - O sangue e suas funções
  - Os vasos sanguíneos e a circulação sanguínea
  - O coração e o seu funcionamento
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema circulatório
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto
- Sistema Respiratório
  - Noções básicas de respiração
  - O aparelho respiratório
  - Os pulmões e a sua função
  - Breves noções dos fenómenos mecânicos físicos e químicos da inspiração e da expiração
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema respiratório
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto
- Sistema Nervoso
  - Noções básicas do sistema nervoso
  - Descrição geral da sua estrutura e funções
  - Importância deste sistema no funcionamento do organismo
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema nervoso
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto
- Sistema músculo-esquelético
  - Breve abordagem à sua constituição
  - O esqueleto: cabeça, tronco e membros
  - Músculos e articulações
  - Alterações músculo-esqueléticas decorrentes do envelhecimento e da imobilidade
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto

7212

## Os sistemas do corpo humano: os sistemas urinário e gastrointestinal, os órgãos dos sentidos e a pele

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre os sistemas urinários e gastrointestinal.
- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre os órgãos dos sentidos e a pele.

### Conteúdos

- Sistema Urinário
  - Constituição do Sistema Urinário
  - Produção e excreção de urina
  - Incontinência urinária- conceito
  - Infecção urinária: conceito; prevenção
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema urinário
  - Implicações para os cuidados de higiene, conforto e eliminação
- Sistema Gastrointestinal
  - Constituição do sistema gastrointestinal
  - Processo de digestão
  - Importância deste processo para a absorção de nutrientes e funcionamento do organismo
  - Eliminação intestinal
  - Obstipação: conceito; prevenção
  - Diarreia: conceito
  - Vômito: conceito; risco de aspiração de vômito
  - Engasgamento: conceito
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema gastrointestinal
  - Implicações para os cuidados de higiene, conforto e eliminação
- Órgãos dos Sentidos
  - Olho e a Visão
  - Ouvido e a Audição
  - Nariz e o Olfato
  - Boca e o Paladar
  - Pele e o Tato
  - Especificidades da prestação de cuidados de higiene e conforto
- Estrutura e as funções da pele: noções gerais
  - Alterações da estrutura e da capacidade funcional da pele resultantes do envelhecimento
  - Outras alterações resultantes de patologias e outros fatores
  - Integridade cutânea e compromisso da integridade cutânea
- Implicações para os cuidados de higiene e conforto

7213

**Necessidades humanas básicas: os cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre as necessidades humanas básicas: higiene, conforto, alimentação, hidratação e eliminação.
- Identificar os conceitos e princípios fundamentais acerca dos conceitos de funcionalidade e incapacidade.
- Identificar o impacto da funcionalidade e incapacidade na prestação de cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação.

**Conteúdos**

- Necessidades humanas básicas ao longo do ciclo de vida
- Os cuidados de higiene, conforto e eliminação nas várias fases da vida:
  - Aspectos fisiológicos e psicológicos
  - Tipologia de cuidados de higiene e conforto
    - Banho
    - Higiene oral
    - Higiene dos órgãos dos sentidos (olhos, pele, etc.)
    - Higiene dos órgãos genitais masculinos e femininos
  - Os cuidados de eliminação
- Conceito de Funcionalidade e Incapacidade
- Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF) e suas implicações
  - Funções do corpo
    - Funções mentais
    - Funções sensoriais e dor
    - Funções da voz e da fala
    - Funções neuromusculoesquéticas relacionadas com o movimento
    - Funções relacionadas com os sistemas e aparelhos
  - Qualificador de deficiência
- Impacto da Funcionalidade e Incapacidade na prestação de cuidados pessoais

Este referencial já não se encontra em vigor

7214

**Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre o processo de envelhecimento.
- Identificar problemas de saúde mais comuns no idoso e suas consequências.
- Identificar alterações na autonomia e funcionalidade e seu impacto na qualidade de vida do idoso.
- Identificar as redes sociais de apoio e os serviços de institucionalização.

**Conteúdos**

- Principais alterações biológicas do envelhecimento
  - Alterações estruturais
    - Células e tecidos
    - Composição global do corpo e peso corporal
    - Músculos ossos e articulações
    - Pele e tecidos subcutâneos
  - Alterações funcionais
    - Sistema cardiovascular
    - Sistema respiratório
    - Sistema renal e urinário
    - Sistema gastrointestinal
    - Sistema nervoso e sensorial
    - Sistema endócrino e metabólico
    - Sistema imunitário
    - Ritmos biológicos e sono
  - Implicações das alterações funcionais na prestação de cuidados pessoais
- Problemas de saúde mais comuns no idoso
  - Doenças cardiovasculares
  - Diabetes
  - Doenças reumáticas
  - Perturbações mentais e comportamentais
  - Alterações da visão
  - Alterações cognitivas
  - Outras
- As principais perturbações mentais e comportamentais no idoso e suas consequências
  - Perturbações mentais orgânicas (doença de Alzheimer, outras demências, depressão)
  - Perturbações mentais e comportamentais devidos ao abuso de substância psicoativa
  - Esquizofrenia, perturbações esquizotípicas e perturbações delirantes
  - Perturbações do humor
  - Síndromes comportamentais associadas a disfunções fisiológicas e a fatores físicos
- Alterações na autonomia e funcionalidades e impacto na qualidade de vida do idoso
  - Quedas
  - Imobilidade
  - Depressão
  - Outras
- Aspectos psicológicos do envelhecimento
  - Modificação das funções cognitivas
  - Os afetos e a sexualidade nos idosos
  - Envelhecimento emocional e suas características
  - Aspectos psicológicos de risco no idoso
- Aspectos sociais do envelhecimento
  - Evolução histórica do conceito de idoso
  - A perspetiva de outras culturas
  - A interpretação individual e social das várias fases do ciclo da vida
  - Atitudes, mitos e estereótipos associados à velhice
- Redes de apoio
  - As pessoas idosas e o meio ambiente
  - A diversidade do meio ambiente
  - A família e a comunidade
- As Instituições formais
  - Caracterização e natureza das Instituições formais
  - Institucionalização das pessoas de idade
  - A vida quotidiana nas Instituições



7215

**Abordagem geral sobre a pessoa com deficiência**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o conceito e princípios fundamentais relacionados com a deficiência.
- Identificar o conceito de inclusão e o papel da família e dos profissionais de apoio familiar na sua promoção.
- Identificar e caracterizar os tipos de deficiência.
- Identificar estratégias psicológicas e afetivas no cuidado de pessoas com deficiência.

**Conteúdos**

- Conceito de deficiência e tipos de deficiência
- Direitos e deveres da pessoa com deficiência
- Tipos de deficiência e graus de deficiência
- Classificação de causas da deficiência mental
- Graus da deficiência mental e características de cada grupo
- Conceito de inclusão
- Papel da família, profissionais e redes sociais na inclusão da pessoa com deficiência
- Os afetos e a sexualidade na pessoa com deficiência
- Processos psicológicos implicados no cuidador de pessoas com deficiência
  - Sentimentos e emoções
- Sobrecarga física e emocional

7216

**Abordagem física e psicológica da doença na prestação de cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais acerca da doença aguda e crónica.
- Identificar as características da doença crónica e aguda e as suas principais expressões.
- Identificar os aspetos psicológicos e sociais da pessoa com doença crónica.

**Conteúdos**

- Conceito de doença aguda e de doença crónica
- Principais doenças agudas e suas características
- Principais doenças crónicas e suas características
  - Doenças cardiovasculares
    - Acidente Vascular Cerebral
    - Enfarte Agudo do Miocárdio
  - Doenças Respiratórias
  - Doenças Oncológicas
  - Doença de Parkinson
  - VIH/Sida
  - Outras
- Especificidade das doenças crónicas incuráveis
- Aspetos psicológicos e sociais da pessoa com doença crónica
- Alterações físicas, psicológicas e sociais causadas pela doença crónica
- Implicações das alterações na prestação de cuidados pessoais
- A comunicação com o doente, seus familiares e/ou cuidadores
  - Pressupostos da comunicação com o doente, seus familiares e/ou cuidadores
  - Impacto da doença crónica ou aguda na qualidade de vida do indivíduo, família e cuidadores

7217

**Apoio na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com restrição na autonomia**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade na realização de cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Preparar os materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Prestar apoio na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com restrição na autonomia.
- Identificar estratégias de promoção da autonomia, privacidade e intimidade das pessoas.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- Preparação da prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com autonomia
  - Instruções da equipa técnica
  - Questões relativas à privacidade, intimidade e sexualidade da pessoa
  - Fatores ambientais na criação de condições de conforto e segurança
  - Adequação às necessidades individuais
- Preparação dos materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação:
  - Produtos de higiene, hidratação e conforto
  - Equipamentos e utensílios utilizados nos cuidados de higiene
  - Cuidados de segurança, manutenção e higiene dos materiais, equipamentos e utensílios utilizados
    - Técnicas e procedimentos para a realização dos cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Procedimentos para apoiar no vestir e despir
  - Banho na casa de banho
  - Higiene oral
  - Outros cuidados de higiene e conforto: Barba, cabelo, unhas, olhos e pele
  - Higiene íntima nos homens e mulheres
  - Cuidados a ter na eliminação
    - Cuidados para a manutenção da integridade cutânea
  - Detecção precoce de alterações da integridade cutânea
  - Hidratação adequada
  - Mobilidade e alternância de posicionamentos
  - Vestuário adequado
    - Cuidados com higiene em situações especiais
  - Úlceras
  - Ostomas
  - Pós-cirurgias
  - Outras
- Estratégias de promoção da autonomia das pessoas
- Estratégias para garantir a privacidade e a intimidade das pessoas
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados:
  - Aspectos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7218

**Técnicas de prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência parcial**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o quadro de articulação com o técnico de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Preparar os materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Prestar cuidados de higiene, conforto e eliminação através de meios técnicos auxiliares.
- Aplicar técnicas de transferência, posicionamento e mobilização em pessoas com dependência parcial.
- Aplicar técnicas de prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoa com dependência parcial.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- A articulação com o técnico de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Avaliação prévia da situação
  - Identificação das necessidades da pessoa
  - Avaliação do nível de funcionalidade e incapacidade
  - Impacto na prestação de cuidados
- Instruções da equipa técnica para situações específicas
  - Pessoas com deficiência
  - Pessoa com doença crónica
  - Pessoa com doença incurável
  - Outras situações
- Preparação dos materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Produtos de higiene, hidratação e conforto
  - Equipamentos e utensílios utilizados nos cuidados de higiene
  - Cuidados de segurança, manutenção e higiene dos materiais, equipamentos e utensílios utilizados
- Técnicas de transferência e mobilização de pessoas com dependência parcial
  - Conceito de transferência
  - Tipos de transferência
  - Princípios a aplicar na transferência
  - Transferência de doentes com sistemas de soros, drenagens e outros dispositivos
  - Transferência de doentes com alterações cognitivas ou comportamentais
  - Conceito de mobilização
  - Técnicas de mobilização de pessoas com dependência parcial
- Técnicas de posicionamento:
  - Tipos de posicionamento
  - Técnicas associadas a cada tipo de posicionamento
- Cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas que necessitam de ajuda parcial (pessoas com dependência parcial, pessoas com sistemas de soros, drenagens, bolsas coletoras e outros dispositivos, bem como, pessoas com alterações cognitivas ou comportamentais, etc.)
  - Técnicas de vestir e despir a pessoa com dependência parcial
  - Técnica de colocação e remoção de dispositivos de eliminação (sacos de drenagem, sacos de urostomia e outros)
  - Técnica do banho
    - Banho na cama
    - Banho no chuveiro/banheira
    - Banho na cadeira de banho assistido
    - Banho na maca banheira
    - Kit de banho móvel
  - Cuidados de higiene e conforto específicos
    - Higiene oral
    - Higiene pés e mãos
    - Higiene facial
    - Higiene capilar
  - Ajudas técnicas na realização dos cuidados de higiene, conforto e eliminação
    - Mobiliário e ajudas para banho assistido
    - Mobiliário e ajudas técnicas para os cuidados de eliminação (cadeira sanitária, arrastadeira, urinol, outros)
    - Técnica de mudança de fraldas
    - Regras de segurança na utilização das ajudas técnicas
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
  - Aspectos fundamentais a transmitir
- Procedimentos de registo

7219

**Auxílio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação em indivíduo com dependência total**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer as atividades de apoio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação nas pessoas com dependência total.
- Preparar os materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Auxiliar o profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência total.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- O auxílio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação nas pessoas com dependência total
- Importância do cumprimento das orientações do responsável
- Especificidade dos cuidados de higiene, conforto e eliminação nas pessoas com dependência total
- Preparação dos materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Produtos de higiene, hidratação e conforto
  - Equipamentos e utensílios utilizados nos cuidados de higiene
  - Cuidados de segurança, manutenção e higiene dos materiais, equipamentos e utensílios utilizados
- Procedimentos específicos de auxílio ao profissional de saúde nos cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência total
  - Técnicas de vestir e despir
  - Técnica do banho na cama e com recurso a meios auxiliares específicos (Kit de banho móvel)
  - Especificidade dos cuidados de eliminação
  - Técnica de mudança de fraldas
  - Técnica de colocação e remoção de dispositivos de eliminação (sacos de drenagem, sacos de urostomia e outros)
  - Outros cuidados básicos de higiene e apresentação

Este referencial já não se encontra em vigor

7220

**Apoio nos cuidados de alimentação e hidratação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade na realização de cuidados de alimentação e hidratação.
- Preparar e confeccionar refeições ligeiras e suplementos alimentares.
- Prestar apoio na alimentação e hidratação ao indivíduo em contexto domiciliário e/ou institucional.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- Conceitos básicos sobre alimentação, nutrição e dietética
- Composição dos alimentos e o seu valor nutricional
- Necessidades nutricionais nas diferentes fases da vida
- Composição da alimentação: diversidade de alimentos, horários, nº de refeições, intervalos, quantidades, alimentos a privilegiar e a evitar
- Dietas terapêuticas
  - Dieta para diabéticos
  - Dieta para pessoas com hipercolesterolemia
  - Dieta para pessoas com hiperuricemia
  - Dieta hipo-proteica
  - Dieta gastroentérica (para pessoas com doença de Alzheimer)
- Confeção de refeições ligeiras
  - Tipologia de refeições ligeiras e suplementos alimentares
  - Técnicas de preparação e acondicionamento de refeições ligeiras e suplementos alimentares
  - Procedimentos para a preparação de tabuleiros
  - Cuidados na manipulação dos alimentos frescos e confeccionados
  - Cuidados na conservação de alimentos frescos e confeccionados
- A prestação de cuidados na alimentação e hidratação da pessoa com restrição de autonomia
  - Cuidados de higiene antes e após as refeições
  - Procedimentos e regras de preparação da refeição
  - Posicionamentos para a toma de refeições
- A prestação de cuidados na alimentação e hidratação da pessoa com dependência parcial
  - Riscos inerentes à ingestão de alimentos e bebidas
  - Sinais de alerta relacionados com engasgamento
  - Posicionamentos específicos para a toma de refeições nas pessoas com dependência parcial
- Formas de promover e incentivar a autonomia das pessoas
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
  - Aspectos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7221

**Apoio na realização de atividades instrumentais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as regras e procedimentos relativos à realização de atividades instrumentais diárias.
- Apoiar o indivíduo em deslocações dentro e fora de casa.
- Adquirir bens e serviços necessários ao dia-a-dia do indivíduo e família.
- Efetuar a armazenagem e conservação de produtos e alimentos.
- Efetuar a limpeza e manutenção do espaço doméstico.
- Efetuar o tratamento simples de roupas pessoais e de cama.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Regras e procedimentos relativos à realização de atividades instrumentais diárias
- Apoio nas deslocações ao exterior:
  - Âmbito do acompanhamento
  - Programação da deslocação
  - Previsão de riscos e ações preventivas
- Aquisição de bens e serviços em representação do utente e da família:
  - Conceitos e princípios fundamentais sobre os direitos e deveres dos consumidor
  - Âmbito do serviço prestado
  - Noções básicas de gestão da economia doméstica
  - As tecnologias de informação e comunicação nos cuidados pessoais e de apoio à comunidade (O registo em formato digital, A utilização do multibanco, outros...)
  - Documentos de compra e venda
  - Processo de entrega, liquidação e pagamento
  - Prestação de contas
- Armazenagem e conservação de produtos
  - Produtos perecíveis e produtos não perecíveis
  - Regras de armazenagem de produtos
  - Embalagem e rotulagem
  - Armazenagem de medicamentos
  - Noções básicas de defesa do consumidor
- Trabalho de limpeza e manutenção dos espaços domésticos
  - Equipamentos de proteção individual
  - Programação das atividades
  - Preparação dos recursos necessários (materiais, instrumentos e equipamentos utilizados na limpeza e higienização dos espaços)
  - Utilização de equipamentos e utensílios domésticos (pequenos e grandes eletrodomésticos, sistema de iluminação, aquecimento, entre outros)
  - Limpeza
  - Detecção de pequenas avarias
- Materiais e utensílios de Higienização
  - Conceitos básicos de química de materiais
  - Produtos básicos de limpeza
  - Utensílios básicos de higienização
  - Utilização dos utensílios e produtos de limpeza
  - Equipamentos de higienização
- Técnicas de higienização de espaços
  - Regras de organização do serviço de higienização
  - Cuidados na higienização dos espaços domésticos
  - Cuidados específicos com móveis e tecidos
- Higienização nos diversos contexto de exercício
  - Centros de cuidados humanos/similares
  - Lares
  - Centros de dia
  - Domicílio
- Regras básicas de manutenção e limpeza de equipamento e utensílios
- Ficha de arranjos
- Tratamento de roupas pessoais e de cama
  - Tratamento de roupa
  - Pequenos trabalhos de costura
  - Procedimentos para fazer a cama
    - Em situações rotineiras
    - Em situações de pessoas com dependência parcial ou total
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados:
  - Aspetos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7222

**Desenvolvimento de atividades de animação e ocupação de tempos livres**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Planear atividades de animação e ocupação de tempos livres.
- Implementar atividades de animação e ocupação de tempos livres.

**Conteúdos**

- Animação e ocupação de tempos livres de adultos no domicílio e em instituição
  - Tipologia de atividades
  - Objetivos e benefícios
    - Momentos de lazer
    - Estimulação de competências
    - Contacto com o ambiente externo à Instituição
    - Rotinas diárias
      - Higiene
      - Culinária
      - Costura
      - Jardinagem
- Diferentes formas de animação e ocupação de tempos livres
  - Animação física ou motora
  - Animação cognitiva
  - Animação através da expressão plástica
  - Animação através da comunicação
  - Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
  - Animação comunitária
  - Animação lúdica
- Elaboração de um plano de atividades
  - Definição de Objetivos
  - Identificação de recursos humanos, materiais e logísticos
  - Definição de responsabilidades/tarefas
  - Seleção de critérios de avaliação
- Técnicas de animação aplicados a diversos públicos:
  - Idosos
  - Pessoas com deficiência
  - Pessoa com doença crónica
  - Outras
- Ocorrências e anomalias na ocupação de tempos livres: aspetos fundamentais a transmitir; procedimentos de registo

7223

**Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais.
- Identificar os principais acidentes e doenças profissionais decorrentes da atividade do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Identificar técnicas de prevenção de lesões músculo-esqueléticas.
- Caracterizar os meios técnicos auxiliares de apoio à mobilização e marcha.
- Reconhecer o papel dos meios técnicos auxiliares e das ajudas técnicas na prevenção de acidentes e doenças profissionais.

**Conteúdos**

- Conceitos básicos de ergonomia
  - Conceito de ergonomia
  - Conceito de postura de trabalho
  - Riscos relacionados com a postura de trabalho
  - Ergonomia e a sua aplicação nas tarefas do técnico familiar e de apoio à comunidade
- Ergonomia e a sua aplicação na área dos posicionamentos
  - Risco ocupacional na manipulação de cargas
  - Riscos relacionados com a postura de trabalho
  - Princípios ergonómicos a respeitar
- Principais acidentes e doenças profissionais decorrentes da atividade do técnico familiar e de apoio à comunidade
  - Riscos associados às tarefas
  - Riscos associados ao indivíduo/utente
  - Riscos associados ao ambiente
  - Outros riscos
- Técnicas de prevenção de lesões músculo-esqueléticas
  - Na mobilização
  - No posicionamento
  - Na transferência e transporte
- Papel dos meios auxiliares no posicionamento, mobilização e transferência
  - Pequenos e grandes meios auxiliares, suas características e funcionalidades
  - Regras de utilização
- Utilização de ajudas técnicas de apoio à mobilização e marcha e suas funções
  - Andarilho
  - Canadianas
  - Bengalas e pirâmides
  - Muletas axilares
  - Cadeira de rodas



7224

**Prevenção de acidentes em contexto domiciliário e institucional**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar a existência de riscos nos espaços habitacionais e circundantes.
- Propor medidas preventivas e adaptações no espaço domiciliário para melhorar a acessibilidade e a segurança.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Fatores de risco de acidente em contexto domiciliário e institucional
  - Fatores intrínsecos: perda de funcionalidade, patologias, outras
  - Fatores extrínsecos: má iluminação, organização deficiente dos espaços, falhas no funcionamento de equipamentos e sistemas domésticos, outras
- Técnicas de diagnóstico e avaliação de risco
  - Quarto
  - Sala de refeições
  - Sala de estar
  - Cozinha
  - Casa de banho
  - Outros espaços de circulação
- Técnicas de prevenção de acidentes
  - Modificação do meio ambiente
  - Ensino do indivíduo, seus familiares e cuidadores
  - Técnicas de prevenção de outros acidentes em contexto institucional e domiciliário
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
  - Aspetos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7225

**Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Apoiar o indivíduo na toma de medicação.
- Identificar alterações do estado de saúde do indivíduo/pessoa.
- Aplicar procedimentos em casos de alteração do estado de saúde do indivíduo.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade
- Procedimentos e cuidados no apoio à toma de medicação
  - Precauções sobre o uso de medicamentos
  - Cuidados no armazenamento e administração (verificação do estado de validade; cuidados no armazenamento; outros)
  - Procedimentos de registo das tomas
- Técnicas de deteção de alterações do estado de saúde
  - Observação dos sinais vitais
  - Questionamento acerca de sinais ou sintomas de alerta
  - Vigilância da toma de medicação e outros cuidados de saúde
- Regras de atuação em situações de alteração do estado de saúde
  - Forma de atuação
  - Rede de contactos
  - Procedimentos para registo das ocorrências

7226

## Prevenção da negligência, abusos e maus-tratos

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a prevenção da negligência, abuso e maus tratos.
- Detetar alterações do estado físico, emocional ou psicológico do indivíduo indicadores de negligência, abuso e maus tratos.
- Propor medidas preventivas de situações de negligência, abusos ou maus tratos.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

### Conteúdos

- Conceito de mau trato
- Categorias de maus tratos
- Fatores de risco
  - Vítima
  - Agressor
  - Maus tratos em instituições
- Formas de prevenção
  - Primária
    - Formação e sensibilização dos intervenientes
    - Promoção da autonomia e reforço das capacidades de autodeterminação
    - Integração social e comunitária
  - Secundária
- Técnicas de deteção de situações de negligência, abuso e maus tratos
  - Identificação de sinais de alerta (alterações psicológicas e emocionais; sinais físicos)
  - Exploração de sinais físicos
- Estratégias para lidar com situações de negligência, abuso e maus tratos
- Procedimentos para registo e notificação em situações de deteção de maus tratos, negligência ou violência

7227

## Gestão de resíduos em contexto domiciliário e institucional

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a tipologia de resíduos.
- Efetuar a separação, recolha e transporte de resíduos em diferentes contextos.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

### Conteúdos

- Conceitos fundamentais sobre gestão de resíduos
  - Tipologia de resíduos
  - Etapas do processo de gestão de resíduos
- Normas e procedimentos de recolha, separação e transporte de resíduos:
  - Equipamentos de proteção individual
  - Decorrentes da prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Decorrentes da limpeza e higienização dos espaços
  - Aplicáveis ao transporte na viatura de apoio domiciliário (VAT)
- Ocorrências e anomalias na gestão de resíduos: aspetos fundamentais a transmitir; procedimentos de registo

7228

## Alimentação e nutrição no ciclo da vida

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a alimentação e nutrição nas fases do ciclo da vida.
- Identificar as principais alterações fisiológicas do envelhecimento com consequências a nível alimentar e nutricional.
- Identificar os princípios orientadores da alimentação saudável nas várias fases da vida.

### Conteúdos

- Conceitos e princípios fundamentais acerca da alimentação e nutrição nas várias fases do ciclo da vida
  - Necessidades nutricionais diárias
  - Agrupamentos dos alimentos por nutrientes e seu papel
- Alterações no padrão alimentar decorrentes do envelhecimento
  - Alterações fisiológicas e psicológicas
  - Principais consequências no padrão alimentar
  - Principais consequências nutricionais
- Hábito de alimentação saudável e plano alimentar adequado:
  - Composição da alimentação: diversidade de alimentos, horários, nº de refeições, intervalos, quantidades, alimentos a privilegiar e a evitar
  - A ingestão de líquidos: a importância da água
  - Benefícios dos hábitos alimentares saudáveis

3296

## Higiene e segurança alimentar

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Desenvolver os procedimentos adequados para as boas práticas de higiene na produção/confeção dos alimentos.

### Conteúdos

- Noções de microbiologia
- Noções de higiene
- Conservação e armazenamento de géneros alimentícios
- Noções de limpeza e desinfecção
- Introdução à aplicação do APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo)

4283

## Saúde e socorrismo

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os estados da saúde humana e os fatores condicionantes.
- Compreender os mecanismos de transmissão de doenças.
- Compreender o conceito de sobrevivência.
- Compreender o sistema integrado de emergência médica.
- Identificar a sequência de procedimentos que permitem executar o SBV.

### Conteúdos

- Conceito de saúde
- Os comportamentos humanos
- Factores condicionantes da saúde: recursos, serviços, sistemas, valores
- Saúde pública: objetivo, modos de atuação, tipos
- Saúde e homeostasia
- Estados da saúde humana: hígido, mórbido, patogénico
- Serviços de saúde e cuidados de saúde
- Cadeia de sobrevivência: Suporte Básico de Vida (SBV) precoce, desfibrilhação precoce, Suporte Avançado de Vida (SAV) precoce
- O sistema integrado de emergência médica: INEM, 112, CODU, CIAV
- SBV: conceito, etapas e procedimentos, posicionamento, sequência de ações, problemas associados.
- Posição lateral de segurança

7229

### Gestão do stress do profissional

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar o conceito de stress, causas, consequências negativas do mesmo.
- Identificar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional.
- Caracterizar o conceito de emoção.

#### Conteúdos

- O Stress
  - Conceito de stress
  - Fatores de risco: emocionais, sociais, organizacionais
  - Sinais e sintomas
  - Consequências negativas do stress
  - Medidas preventivas
  - Técnicas de controlo e gestão de stress profissional
  - Como lidar com situações de agonia e sofrimento
  - Técnicas de auto-proteção
- As emoções
  - Conceito de emoção
  - Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções
  - Estratégias de gestão das emoções

7231

### Pessoa com deficiência mental: conceitos fundamentais, tipologia e caracterização

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a problemática da pessoa com deficiência.
- Identificar as principais formas e fontes de discriminação e estigma relacionadas com a deficiência mental.
- Identificar estratégias de combate à discriminação e estigma.

#### Conteúdos

- Conceito de deficiência mental, doença mental e saúde mental
- Mitos associados à doença e deficiência mental
- Discriminação e estigma relacionadas com a deficiência mental
  - Formas de discriminação
  - Fontes de estigma
  - Contextos chave de estigma e discriminação associada à deficiência mental
- Estratégias de combate à discriminação e estigma
- Os aspetos éticos relacionados com a prestação de cuidados a pessoas com deficiência

7232

**Promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência.
- Identificar a rede de entidades de suporte social e comunitária da pessoa com deficiência.
- Identificar estratégias de promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência.

**Conteúdos**

- Conceitos relativos à inclusão social e comunitária
  - Conceito de inclusão
  - Carta de direitos das pessoas com deficiência
  - Políticas públicas promotoras da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência
  - Direitos, benefícios e medidas de proteção social das pessoas com deficiências ou incapacidade
- Rede de entidades de suporte social e comunitária da pessoa com deficiência
  - Papel dos serviços de apoio social
  - Papel dos serviços de suporte comunitário (Desporto, Educação, Formação, Emprego)
  - Papel da família, amigos e cuidadores
  - Papel dos prestadores de cuidados pessoais
- Estratégias de promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência
  - Conceito de *Empowerment* e de *Recovery*
  - Participação ativa do Cidadão portador de deficiência
- Utilização de recursos sociais e comunitários diversificados

7233

**Afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos fundamentais relacionados com a afetividade e sexualidade da pessoa com deficiência.
- Caracterizar as atitudes padrão relativamente à afetividade e sexualidade das pessoas.
- Identificar estratégias para promoção e garantia da privacidade e a intimidade.

**Conteúdos**

- Conceitos acerca da afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência
  - Conceção de afetividade e sexualidade nas pessoas com deficiência mental
  - Aspectos biopsicológicos da afetividade e sexualidade
  - Aspectos específicos da sexualidade das pessoas com deficiência mental de acordo com o grau de deficiência
- Atitudes perante a afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental
  - Atitude dos pais e cuidadores
  - Atitude dos técnicos
- Estigma e preconceito associado à afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental
- Estratégias para a promoção e garantia da privacidade e a intimidade
- Ética nas relações utentes/profissionais/famílias na área da sexualidade

7234

**Prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência.
- Explicar os princípios da abordagem do modelo ecológico e sistémico.
- Identificar situações de risco.
- Identificar medidas preventivas e protocolo de atuação.

**Conteúdos**

- Conceitos e princípios fundamentais relacionados com a prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência
- Relação entre deficiência e violência
- Abordagem ao Modelo Ecológico e Sistémico
- Fatores de risco (nível individual, societal, comunitário e relacional)
  - Fatores de risco relacionados com a deficiência
- Fatores de proteção
- Avaliação de situações de risco
- Prevenção de situações de maus-tratos e o papel dos profissionais
- Protocolo de atuação em caso de deteção de casos de maus tratos

7235

**Promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos básicos relacionados com a promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa.
- Identificar o âmbito de atuação em termos de na promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa.
- Identificar e caracterizar as principais estratégias de atuação aplicáveis à promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa.

**Conteúdos**

- Conceitos relacionados a promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa
- Conceito de cidadania, inclusão e desenvolvimento social
- Direitos e deveres da pessoa idosa
- Estratégias de promoção do envelhecimento ativo
  - Atividade física
  - Estimulação de atividades cognitivas
  - Alimentação e nutrição
  - Gestão da saúde
- Estratégias de promoção de ambientes capacitadores da autonomia e da independência da pessoa idosa
  - Ajudas técnicas
  - Recurso a novas tecnologias
  - Recursos pessoais e da comunidade
- Papel do técnico familiar e de apoio à comunidade

3536

Velhice - ciclo vital e aspetos sociais

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os problemas que se colocam à pessoa idosa na atualidade.
- Descrever a velhice do ponto de vista físico, psicológico e social, distinguindo-se das outras "2 idades de vida".
- Identificar o quadro conceptual básico que permita caracterizar o envelhecimento nos contextos sociais em que se irá desenvolver.
- Reconhecer e relacionar os diferentes aspetos sociais da velhice.

**Conteúdos**

- Velhice - ciclo vital
  - Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico
  - Teorias sobre o envelhecimento psicossocial
  - Teorias psicossociais de Eric Erickson, R. Peck e Buhler
  - Do jovem adulto à meia-idade
    - Tarefas evolutivas do jovem adulto
    - Mudança no campo dos interesses e no sistema de valores
    - Casamento e seus ajustamentos
    - Carreira profissional e seus ajustamentos
    - Família e seus ajustamentos
  - A meia-idade e as tarefas evolutivas
  - Aspetos estruturais e funcionais da meia-idade
- Velhice - aspetos sociais
  - A velhice e a sociedade
    - Velhice e envelhecimento: Conceitos e análise
    - Mitos da velhice
      - início da velhice e aptidões da velhice
      - negatividades da velhice
      - isolamento e solidão na velhice
  - Atitudes, mitos e estereótipos
    - Definições
    - Ideias pré-concebidas
    - Atitudes relacionadas com a pessoa idosa
    - Mitos e estereótipos - perigos potenciais
  - Representações da morte
  - Problemas sociais da velhice
    - Reconhecimento, perspetiva e reflexão sobre problemas que se colocam à pessoa idosa na actualidade
      - a situação no princípio do século
      - a velhice e o pós-guerra
    - A pessoa idosa no final do século XX
- Velhice - socialização e papéis sociais
  - Aspetos sociais da velhice
    - Socialização e papéis sociais
    - Preparação para a velhice: os papéis de transição
    - Velhice e os novos papéis sociais
  - Velhice - socialização e papéis sociais
    - O modo de vida das pessoas de idade
      - As condições de vida
      - A satisfação de viver
    - Processo de envelhecimento/sensibilização à problemática da pessoa idosa
      - O ser velho no ciclo da vida
      - Ser velho hoje, no meio rural e no meio urbano
      - A reforma
      - Coabitação/conflito de gerações
      - Respostas institucionais
      - Pensar novas respostas
    - A pessoa idosa noutras civilizações

3543

Psicologia da velhice

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Enunciar a importância da gerontopsicologia no reconhecimento dos problemas que se colocam à pessoa idosa.
- Reconhecer a importância da sexualidade na velhice.

**Conteúdos**

- Gerontopsicologia
  - Aspectos biológicos e psicológicos no envelhecer
    - Emoções e velhice
    - Motivação
    - Personalidade: tipologias
  - Tarefas evolutivas da velhice
    - Ajustamentos psicossociais da velhice
    - Fase final da vida/reflexão sobre a morte e o luto
  - Aspectos cognitivos do envelhecimento
    - Velhice e aprendizagem
    - Avaliação das funções cognitivas
    - Modificações nas funções cognitivas
      - inteligência, memória e aprendizagem
      - resolução de problemas e criatividade
- A sexualidade na velhice
  - Factores que influenciam a mudança de comportamento sexual na velhice
    - Crise da menopausa
  - Sexualidade depois dos 60 anos
  - Amor e sexualidade na pessoa idosa

Este referencial já não  
se encontra em vigor



3552

**Patologia e efeitos psicossociais decorrentes da hospitalização da pessoa idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as patologias que conduzem à hospitalização da pessoa idosa.
- Detectar precocemente sinais de alteração ou equilíbrio bio-psicossocial da pessoa idosa.
- Adquirir conhecimentos sobre a situação do doente terminal no hospital.
- Identificar consequências psicológicas e sociais da hospitalização da pessoa idosa.
- Promover a autonomia da pessoa idosa.

**Conteúdos**

- Patologias da pessoa idosa
  - Patologia cardiovascular
  - Patologia respiratória
  - Patologia hematológica e oncológica
  - Patologia neurológica e sensorial
  - Os acidentes
- Equilíbrio bio-psicossocial da pessoa idosa
  - Apessoaidosa portadora de doença crónica
    - Sinais e sintomas
    - Sinais de descompressão
    - Agudização da doença
  - Situações de emergência
    - Os acidentes
    - As intoxicações
- Internamento da pessoa idosa em estado terminal
  - Abordagem multidimensional
  - Cuidados específicos
- Hospitalização - efeitos psicossociais
  - A pessoa idosa e o hospital
    - Meio hospitalar
    - “Colegas” de quarto
    - Técnicos e estruturas de apoio
  - A hospitalização
    - Aspectos positivos/benefícios
      - tratamento
      - ganhos em saúde
    - Aspectos negativos
      - perda do quadro de referências
      - família
      - aumento dos níveis de dependência
- Autonomia da pessoa idosa
  - Minimizar os efeitos das hospitalizações na vida da pessoa idosa
    - Nas atividades da vida
      - higiene e alimentação
      - sono
      - ocupação e conforto
    - As visitas
    - A família da pessoa idosa
      - apoio
      - informação
      - preparação/ensino
  - O apoio extra-hospitalar
    - O recurso a outros recursos da sociedade
      - apoio domiciliário
      - centro de dia
      - lar
    - A alta médica e continuidade da prestação de cuidados
      - consultas
      - medicação
      - exames/tratamentos

3553

### Saúde mental na 3.<sup>a</sup> idade

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar as questões relacionadas com a saúde mental em geral e com a saúde mental da pessoa idosa em particular.
- Enunciar as noções de psicopatologia da pessoa idosa.
- Diferenciar os recursos comunitários de apoio à pessoa idosa com doença mental.

#### Conteúdos

- Saúde mental e recursos
  - Saúde mental na 3.<sup>a</sup> idade
    - Definição
    - Promoção
    - Saúde mental e comunidade
- Psicopatologia da pessoa idosa
  - O normal e o patológico
    - Conceito de doença mental
  - Envelhecimento normal e patológico
  - Depressão na pessoa idosa
  - Psicopatologia do delírio
  - Perturbações sensoriais e delírio
- Recursos comunitários de apoio
  - Respostas sociais à velhice
    - Saúde e comunidade
    - O hospital e o seu papel face à pessoa idosa
    - Outros recursos
      - família
      - apoio domiciliário
      - lares

7237

### Gestão da viatura de apoio domiciliário

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar os regulamentos e normas aplicáveis à viatura de apoio domiciliário.
- Verificar a conformidade dos produtos a distribuir.
- Efetuar a arrumação do espaço interior da viatura de apoio domiciliário.
- Proceder ao acondicionamento e transporte de produtos na viatura de apoio domiciliário.
- Assegurar as condições de funcionamentos e preservação da viatura e equipamentos.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

#### Conteúdos

- Regulamentos e normas aplicáveis à viatura de apoio domiciliário (VAD)
  - Acordo internacional de transporte
  - Norma geral de transporte de alimentos
- O interior da viatura de apoio domiciliário e suas características
  - Zona de transporte de alimentos perecíveis
  - Zona de higiene e limpeza
  - Zona de transporte de roupa limpa
  - Zona de transporte de resíduos
- Técnicas de gestão e arrumação do espaço interior da viatura de apoio domiciliário
  - Formas de acondicionamento e arrumação
  - Técnicas de isolamento e separação dos espaços
- Normas e procedimentos para o acondicionamento e transporte de alimentos
  - Sistema de controlo de temperatura
  - Condições de higiene
  - Registo de entregas
- Boas práticas de preservação e manutenção
  - Principais órgãos e sistemas a vigiar ao longo do uso
  - Principais ações e procedimentos para uma correta preservação da viatura
- Ocorrências e anomalias no transporte
  - Aspectos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7238

Terceira idade e velhice

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os principais conceitos associados à terceira idade e velhice.
- Caracterizar o processo de envelhecimento e fases associadas.
- Explicar os acontecimentos da vida na velhice como fatores de risco na saúde mental.

**Conteúdos**

- Conceito de velhice e população idosa
- A geriatria e a gerontologia, seus precursores
- Mitos e estereótipos acerca da velhice
- Fases do processo de envelhecimento: pré-senescência, senescência e velhice
- O processo de envelhecimento: causas e consequências
- Aspectos demográficos do envelhecimento
- A diversidade cultural do envelhecimento
- Dificuldades económicas, sociais, culturais e psicológicas do idoso

7239

Animação e ocupação de tempos livres através da expressão plástica

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Selecionar e preparar os materiais e equipamentos adequados às atividades de expressão plástica.
- Efetuar atividades de expressão plástica.

**Conteúdos**

- Atividades de animação e ocupação de tempos livres através da expressão plástica, em contexto domiciliário e institucional
- Atividades de expressão plástica adequadas ao contexto domiciliário e instituição
- Seleção e preparação de materiais e equipamentos necessários às atividades de expressão plástica
- Estratégias de motivação e incentivo para a prática da expressão plástica
- Técnicas de desenho
  - Planeamento da sessão
  - Aplicação das diferentes técnicas de desenho
- Técnicas de pintura
  - Materiais necessários
  - Aplicação das diferentes técnicas de pintura
- Técnicas de modelagem
  - Materiais necessários
  - Preparação da sessão
  - Aplicação das diferentes técnicas de modelagem
- Outras técnicas de expressão plástica: estampagem, colagem, impressão, tecelagem
  - Materiais necessários
  - Preparação da sessão
  - Aplicação das técnicas de estampagem
  - Aplicação das técnicas de colagem
  - Aplicação das técnicas de impressão
  - Aplicação das técnicas de tecelagem

7240

### Animação e ocupação de tempos livres através da expressão musical e corporal

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Participar em atividades de expressão musical.
- Participar em atividades de expressão corporal.

#### Conteúdos

- Objetivos da animação e ocupação de tempos livres através da expressão musical e corporal, em contexto domiciliário e institucional
  - Estratégias dinamização e motivação de grupos e indivíduos
  - Acolhimento
  - Comunicação e interação
  - Adequação às necessidades e expectativas
- Técnicas de expressão musical e corporal adequadas ao contexto domiciliário e instituição
- Expressão musical
  - Canto
  - Instrumentos musicais
  - Fatores críticos para a implementação das atividades
- Expressão corporal
  - Expressão dramática
  - Dança
  - Jogos e outras atividades lúdicas
  - Fatores críticos para a implementação das atividades

8598

### Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

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

8599

## Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

8600

**Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

Este referencial já não se encontra em vigor

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

10672

## Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

Este referencial já não  
se encontra em vigor

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

## 5. Sugestão de Recursos Didáticos

---

Este referencial já não  
se encontra em vigor