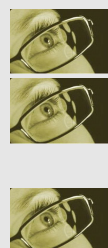
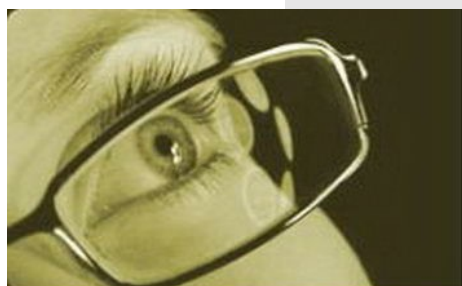




REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



| | |
|---|---|
| Área de Educação e Formação | 725 . Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica |
| Código e Designação do Referencial de Formação | 725209 - Técnico/a de Ótica Ocular |
| | Nível de Qualificação do QNQ: 4 Nível de Qualificação do QEQ: 4 |
| Modalidades de Educação e Formação | Educação e Formação de Adultos Formação Modular |
| Total de pontos de crédito | 193,50 |
| Publicação e atualizações | <p>Publicado no Despacho n.º13456/2008, de 14 de Maio, que aprova a versão inicial do Catálogo Nacional de Qualificações.</p> <p>1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 48 de 29 de dezembro de 2012 com entrada em vigor a 29 de março de 2013.</p> <p>2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 28 de 29 de julho de 2015 com entrada em vigor a 29 de outubro de 2015.</p> <p>3ª Atualização em 01 de setembro de 2016.</p> <p>4ª 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>5ª 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>6ª 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> |
| Observações | |

1. Perfil de Saída

Descrição Geral

Aconselhar, montar, adaptar e reparar artigos destinados a compensar problemas visuais de acordo com a prescrição de técnicos superiores, como ainda, desenvolver atividades de natureza comercial.

Atividades Principais

- Preparar, montar e adaptar artigos óticos destinados a compensar problemas visuais.
- Reparar óculos e outras ajudas visuais.
- Assegurar o controlo das execuções oficinais de modo a garantir a qualidade da visão, a estabilidade e o conforto das ajudas visuais.
- Verificar todos os parâmetros definidos para cada trabalho.
- Verificar a montagem das lentes de modo a que os óculos fiquem em perfeitas condições de serem usados.
- Assegurar a manutenção preventiva dos equipamentos.
- Atender e analisar as necessidades dos clientes.
- Colaborar na organização e controlo dos processos relativos às áreas de pessoal e de contabilidade.
- Elaborar documentação e relatórios relativos à gestão de stocks de clientes e fornecedores.

2. Organização do Referencial de Formação

2.1. Condição de acesso: 9º ano

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

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

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

Formação Tecnológica²

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

2.2. Condição de acesso: 10º ano

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

Ciência

| | | | |
|--------------------------------------|--------------|--|-----|
| Cultura, Língua e Comunicação | CLC_7 | Fundamentos de cultura, língua e comunicação | 50 |
| | ... | UFCD opcional | 50 |
| | ... | UFCD opcional | 50 |
| Total | | | 200 |

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

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

Formação Tecnológica

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

2.3 Condição de acesso: 11º ano

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

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

Formação Tecnológica⁴

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

3. Referencial de Formação Global

Educação e Formação de Adultos (EFA)

Formação de Base

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

| | | |
|------------------|---|-----------|
| CLC_LEI_3 | Língua estrangeira - iniciação - alemão | <u>50</u> |
| CLC_LEI_4 | Língua estrangeira - iniciação - espanhol | <u>50</u> |
| CLC_LEI_5 | Língua estrangeira - iniciação - italiano | <u>50</u> |
| CLC_LEC_1 | Língua estrangeira - continuação - inglês | <u>50</u> |
| CLC_LEC_2 | Língua estrangeira - continuação - francês | <u>50</u> |
| CLC_LEC_3 | Língua estrangeira - continuação - alemão | <u>50</u> |
| CLC_LEC_4 | Língua estrangeira - continuação - espanhol | <u>50</u> |
| CLC_LEC_5 | Língua estrangeira - continuação - italiano | <u>50</u> |

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

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

Formação Tecnológica

| Código ^s | | UFCD pré-definidas | Horas | Pontos de crédito |
|---|----|--|------------|-------------------|
| 8933 | 1 | Recursos oficiais – ótica ocular | 25 | 2,25 |
| 8934 | 2 | Armações | 25 | 2,25 |
| 8935 | 3 | Lentes oftálmicas | 50 | 4,50 |
| 8936 | 4 | Reparação de armações | 50 | 4,50 |
| 8937 | 5 | Montagem de lentes unifocais | 25 | 2,25 |
| 8938 | 6 | Montagem de lentes multifocais | 50 | 4,50 |
| 8939 | 7 | Montagem de lentes em armações nylor e griffe | 50 | 4,50 |
| 8940 | 8 | Tratamentos em lentes oftálmicas | 25 | 2,25 |
| 8941 | 9 | Montagem de lentes prismáticas | 50 | 4,50 |
| 4219 | 10 | Anatomia e fisiologia do globo ocular | 50 | 4,50 |
| 4221 | 11 | Ametropias oculares | 25 | 2,25 |
| 4220 | 12 | Constituição e funcionamento da retina | 25 | 2,25 |
| 8942 | 13 | Patologias oculares | 25 | 2,25 |
| 8943 | 14 | Identificação das alterações visuais | 25 | 2,25 |
| 8944 | 15 | Contactologia | 50 | 4,50 |
| 8945 | 16 | Radiação luminosa e natureza da luz | 25 | 2,25 |
| 8946 | 17 | Fenómenos de superfície e meios óticos | 50 | 4,50 |
| 4224 | 18 | Formação de imagens | 25 | 2,25 |
| 8947 | 19 | Características físicas e químicas das lentes oftálmicas | 25 | 2,25 |
| 4237 | 20 | Estudo do cliente - ótica ocular | 25 | 2,25 |
| 8948 | 21 | Gestão comercial - ótica ocular | 50 | 4,50 |
| 8949 | 22 | Técnicas de venda – ótica ocular | 25 | 2,25 |
| 4239 | 23 | Aplicações informáticas - ótica ocular | 25 | 2,25 |
| 8950 | 24 | Acolhimento técnico - ótica ocular | 50 | 4,50 |
| 8951 | 25 | Análise de prescrições e aconselhamento técnico | 50 | 4,50 |
| 0349 | 26 | Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos | 25 | 2,25 |
| 8952 | 27 | Técnicas de manutenção de lentes de contacto | 50 | 4,50 |
| Total da carga horária e de pontos de crédito: | | | 975 | 87,75 |

Para obter a qualificação de Técnico/a de Ótica Ocular, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 175 horas da Bolsa de UFCD**

Bolsa de UFCD

| Código | | Bolsa UFCD | Horas | Pontos de crédito |
|--|----|---|-------------|-------------------|
| 7845 | 28 | Empresas e o meio envolvente | 25 | 2,25 |
| 7825 | 29 | Empresa – estrutura organizacional | 25 | 2,25 |
| 8953 | 30 | Sistemas óticos - ótica ocular | 25 | 2,25 |
| 4248 | 31 | Gestão administrativa e financeira | 25 | 2,25 |
| 8954 | 32 | Optometria – ótica ocular | 25 | 2,25 |
| 8955 | 33 | Estética e moda - ótica ocular | 25 | 2,25 |
| 4250 | 34 | Projeto de empresa - ótica ocular | 50 | 4,50 |
| 8956 | 35 | Métodos de representação gráfica | 25 | 2,25 |
| 8957 | 36 | Comunicação visual - ótica ocular | 50 | 4,50 |
| 8958 | 37 | Ambiente e vitrinismo | 25 | 2,25 |
| 0595 | 38 | Qualidade - instrumentos de gestão | 25 | 2,25 |
| 7852 | 39 | Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento | 25 | 2,25 |
| 7853 | 40 | Ideias e oportunidades de negócio | 50 | 4,50 |
| 7854 | 41 | Plano de negócio – criação de micronegócios | 25 | 2,25 |
| 7855 | 42 | Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios | 50 | 4,50 |
| 8598 | 43 | Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego | 25 | 2,25 |
| 8599 | 44 | Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego | 25 | 2,25 |
| 8600 | 45 | Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego | 25 | 2,25 |
| 10672 | 46 | Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais | 25 | 2,25 |
| 10746 | 47 | Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas | 25 | 2,25 |
| 10759 | 48 | Teletrabalho | 25 | 2,25 |
| Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica | | | 1150 | 103,5 |

⁵ Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre referenciais de formação.

⁶ À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 210 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 20,00 pontos de crédito, sendo esta de caráter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

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

4.1. Formação de Base

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

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

| | | |
|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| CP_2 | Processos sociais de mudança | Carga horária 50 horas |
|-------------|-------------------------------------|-----------------------------------|

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

Conteúdos

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

CP_3

Reflexão e crítica

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CP_4

Processos identitários

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CP_5

Deontologia e princípios éticos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CP_6

Tolerância e mediação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CP_7

Processos e técnicas de negociação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CP_8

Construção de projetos pessoais e sociais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_1

Equipamentos - princípios de funcionamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_2

Sistemas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_3

Saúde - comportamentos e instituições

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_4

Relações económicas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_5

Redes de informação e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_6

Modelos de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_7

Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_1

Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_2

Culturas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_3

Saúde - língua e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_4

Comunicação nas organizações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_5

Cultura, comunicação e média

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_6

Culturas de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

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

| CLC_7 | Fundamentos de cultura, língua e comunicação | Carga horária 50 horas |
|--------------------|---|---------------------------|
| Objetivo(s) | <ul style="list-style-type: none"> • Intervém de forma pertinente, convocando recursos diversificados das dimensões cultural, linguística e comunicacional. • Revela competências em cultura, língua e comunicação adequadas ao contexto profissional em que se inscreve. • Formula opiniões críticas, mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais. • Identifica os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação. | |
| Conteúdos | | |

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

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

CLC_LEI_1

Língua estrangeira - iniciação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_2

Língua estrangeira - iniciação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_3

Língua estrangeira - iniciação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_4

Língua estrangeira - iniciação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_5

Língua estrangeira - iniciação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_1

Língua estrangeira - continuação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_2

Língua estrangeira - continuação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_3

Língua estrangeira - continuação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_4

Língua estrangeira - continuação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_5

Língua estrangeira - continuação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

4.2. Formação Tecnológica

| 8933 | Recursos oficiais – ótica ocular | Carga horária 25 horas |
|---|--|---------------------------|
| Objetivo(s) | <ul style="list-style-type: none"> • Explicar os procedimentos para o armazenamento de substâncias perigosas definidos pelas normativas de higiene e segurança no trabalho numa oficina de ótica ocular. • Identificar os equipamentos de proteção a utilizar na manipulação de substâncias perigosas. • Identificar os diferentes tipos de ferramentas, as suas funções. • Identificar e utilizar os diferentes tipos de equipamentos de medição e as respetivas unidades de medida, os equipamentos de corte e montagem e suas funções. • Explicar como a distribuição física dos equipamentos deve ser adequada à sequência das operações. | |
| Conteúdos | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Higiene e segurança numa oficina de ótica ocular <ul style="list-style-type: none"> ◦ Higiene ◦ Apresentação ◦ Asseio ◦ Limpeza dos espaços ◦ Armazenamento de substâncias perigosas ◦ Segurança ◦ Riscos ◦ Ergonomia ◦ Equipamentos de proteção Individual ◦ Simbologia ◦ Primeiros Socorros • Organização e método pessoal no trabalho oficial <ul style="list-style-type: none"> ◦ Organização pessoal e autodisciplina ◦ Custos da desorganização • Ferramentas: identificação, funções e práticas de uso <ul style="list-style-type: none"> ◦ Identificação das diversas ferramentas e respetivas funções ◦ Localização adequada das ferramentas de trabalho • Conceitos sobre medidas e medições <ul style="list-style-type: none"> ◦ Medidas essenciais do cliente (distâncias naso-pupilares, inter-pupilares e altura pupilar) ◦ Medidas essenciais de uma armação (aro, ponte, hastes) ◦ Conceitos de potência de uma lente, dioptrias, lentes esféricas e lentes tóricas • Equipamentos: Identificação, funções e práticas de uso <ul style="list-style-type: none"> ◦ Identificação dos diversos equipamentos e respetivos componentes ◦ Identificação das funções de cada equipamento e práticas de uso ◦ Esferómetro ◦ Medição da potência de uma lente através da sua curvatura ◦ Frontofocómetro ◦ Cálculo da potência de uma lente ◦ Cálculo do centro ótico ◦ Exercícios de transposição ◦ Pupilómetro ◦ Medição das distâncias naso-pupilares (DNP) ◦ Medição das distâncias inter-pupilares (DIP) ◦ Binocular e monocular ◦ Tensímetro ◦ Tolerância das tensões interna e externa de uma lente que devemos ou não, aceitar • Como devem estar instalados os equipamentos oficiais <ul style="list-style-type: none"> ◦ Identificação dos diversos equipamentos e respetivos componentes ◦ Lógica da sequência das operações ◦ Exigências específicas na instalação de certos equipamentos (água, luz, telefone) • Armazenamento <ul style="list-style-type: none"> ◦ Critérios de organização e armazenamento de lentes ◦ Armações: organização e armazenamento ◦ Critérios de organização de consumíveis, (parafusos, porcas, anilhas, materiais diversos) • Novos recursos tecnológicos <ul style="list-style-type: none"> ◦ Programas informáticos de pedido de lentes (encomenda) ◦ Redução de custos nos equipamentos oficiais ◦ Maquinas óticas cnc's (conjunto numérico computadorizado) e robotizadas | | |

8934

Armações

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Distinguir os diferentes componentes de uma armação.
- Identificar os diversos materiais em que podem ser fabricadas.
- Distinguir as diferentes características de uma armação em função dos materiais utilizados.
- Classificar os diversos tipos de acessórios e consumíveis utilizados nas reparações das armações.
- Aplicar os princípios relativos à diversidade, quantidade e localização dos stocks de armações.
- Identificar as ferramentas básicas para trabalhar com armações e as respetivas funções.
- Realizar operações de ajuste nas diversas ligações e componentes de uma armação.

Conteúdos

- História das armações
- Tipos de armações
 - Matérias plásticas
 - Metal ou metálicas (incluindo ligas)
 - Nylon
 - Griffe
 - Outros tipos de armações
- Processos de fabricação de armações e partes constituintes
 - Matérias plásticas
 - Metal
 - Ligas metálicas
 - Titânio
 - Outros materiais
- Características das armações
 - Conforto
 - Leveza
 - Estética
 - Design e moda
- Acessórios utilizados nas armações: visualização e consulta de catálogos
 - Charneiras
 - Parafusos, porcas e anilhas
 - Pernos ou cravos
 - Plaquetes e suportes de plaquetes
 - Outros acessórios
- Ferramentas básicas para trabalhar armações
 - Identificação das ferramentas
 - Funções de cada ferramenta
 - Utilização e manuseamento das ferramentas
- Medições
 - Medidas das oculares ou aros de uma armação
 - Medidas da ponte
 - Comprimento das hastes
 - Distância Inter Centros (DIC) de uma armação
 - Distância Vertex e ângulo pantoscópico
 - Afiadações e alinhamentos de uma armação

8935

Lentes oftálmicas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar o processo de fabricação de superfícies óticas.
- Identificar as características e funções dos principais equipamentos utilizados numa fábrica de lentes oftálmicas.
- Identificar das normas de qualidade – ISO – aplicadas na fabricação de lentes oftálmicas.
- Identificar e caracterizar os diferentes materiais utilizados no fabrico as lentes oftálmicas.
- Identificar as vantagens e desvantagens na utilização dos diversos tipos de lentes.
- Interpretar as geometrias relativas às lentes unificais, multifocais (bifocais, trifocais e progressivas), das lentes esféricas e asféricas.
- Identificar os diversos tipos de tratamentos aplicados nas lentes oftálmicas.
- Efetuar os cálculos de transposições de lentes tóricas ou astigmáticas.
- Efetuar com correção a leitura das potências de lentes esféricas e tóricas no frontofocómetro bem como a centragem e orientação dos eixos astigmáticos.
- Calcular as potências de lentes esféricas.

Conteúdos

- Materiais utilizados no fabrico de lentes

- Tipos de materiais
 - Vidros minerais
 - Vidros orgânicos
 - Policarbonatos
 - Trivex e PNX
 - Composição química das lentes
 - Vidros minerais
 - Vidros orgânicos
 - Processos de fabricação de lentes
 - Modos de fixação das patelas (blocagem) para serem trabalhadas
 - Processo de desbaste
 - Polimento e tratamento das superfícies
 - Processos a seguir para a produção de uma obra/encomenda (pedidos ao fabricante)
 - Controlo de qualidade (normas ISO aplicadas no fabrico de lentes)
 - Propriedades óticas dos vidros
 - Homogeneidade
 - Transparência
 - Inalterabilidade
 - Dispersão e poder dispersivo (vidros crown e flint)
 - Propriedades mecânicas dos vidros
 - Densidade
 - Dureza
 - Resistência aos choques
 - Índice de refração dos vidros utilizados no fabrico de lentes oftálmicas
 - Tipos de lentes oftálmicas
 - Lentes esféricas (definição e elementos principais)
 - Lentes tóricas (definição e elementos principais)
 - Geometrias relativas às lentes unificais ou monofocais
 - Tipos de dioptrios
 - Potências dos dioptrios
 - Lentes côncavas
 - Lentes convexas
 - Lentes plano (côncavas e convexas)
 - Lentes esféricas, asféricas e biasféricas
 - Geometrias relativas às lentes multifocais
 - Lentes bifocais
 - Lentes trifocais
 - Lentes progressivas
 - Lentes ocupacionais
 - Potências das lentes oftálmicas (cálculos)
 - Potências dos dioptrios
 - Potências de lentes esféricas
 - Potências de lentes tóricas (valores esféricos e de cilindro)
 - Transposição de lentes tóricas e regras da transposição
 - Exercícios de aplicação sobre transposições
 - Interpretação de receitas oftalmológicas ou optométricas para lentes astigmáticas
 - Relação entre ametropias e lentes corretoras
 - Leituras de lentes no frontofocómetro
 - Leitura das potências de lentes esféricas e marcação dos centros óticos
 - Leitura das potências esféricas, determinação do cilindro, orientação de eixos e marcação dos centros óticos de lentes astigmáticas
 - Leitura e controlo das potências de lentes multifocais
-

8936

Reparação de armações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reparar os diversos componentes de armações de matérias plásticas.
- Colocar e/ou reparar charneiras de cravar e embutir.
- Reparar os diversos componentes de uma armação metálica.
- Reparar os diversos componentes de uma armação nylon.
- Reparar os diversos componentes de uma armação griffe.

Conteúdos

- Reparações em armações de massa
 - Colagem dos aros e da ponte em armações de acetato utilizando acetona
 - Colagem da ponte em armações de acetato utilizando acetona e aplicando um reforço de metal (parafuso)
 - Substituição das charneiras de cravar em hastes de armações de massa
 - Substituição das charneiras de embutir na frente de armações de massa
 - Acabamentos a efetuar nas reparações acima descritas
 - Limar, lixar e polir
 - Alinhamentos e afinações da armação (curvatura da frente, curvatura e alinhamento das hastes, ângulo pantoscópico)
- Reparações em armações de metal
 - Soldadura a prata dos aros e ponte
 - Soldadura a prata dos suportes de plaquetes
 - Soldadura a prata dos batentes e blocos de fecho
 - Soldadura a prata de outras partes da armação
 - Acabamentos a efetuar nas reparações acima descritas
 - Limar, lixar e polir
 - Alinhamentos e afinações da armação (curvatura da frente, curvatura e alinhamento das hastes, ângulo pantoscópico)
- Reparações em armações nylon
 - Substituição dos fios de nylon
 - Substituição dos barretes
 - Substituição de plaquetes
 - Alinhamentos e afinações da armação (curvatura da frente, curvatura e alinhamento das hastes, ângulo pantoscópico)
- Reparações em armações griffe
 - Substituição de parafusos
 - Substituição de porcas e anilhas
 - Substituição de plaquetes
 - Alinhamentos e afinações da armação (curvatura da frente, curvatura e alinhamento das hastes, ângulo pantoscópico)
- Aplicação das normas e regras de higiene e segurança no local de trabalho
 - Utilização de EPI's
 - Óculos de proteção
 - Luvas

8937

Montagem de lentes unifocais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Realizar diversas medições em armações de massa e de metal.
- Aplicar as técnicas de gruzimento específicas das lentes minerais.
- Executar o desbaste e acabamento das lentes na biseladora manual.
- Executar moldes manualmente copiando o modelo dos aros das armações.
- Cortar o molde e adaptá-lo à armação.
- Efetuar a montagem de lentes oftálmicas em armações de massa e de metal.
- Montar e ajustar a lente ao desenho da armação.
- Controlar a qualidade do trabalho oficial relacionado com o rigor das medidas fornecidas para a montagem das lentes.
- Verificar a montagem das lentes de modo a que os óculos oftálmicos fiquem em perfeitas condições para serem usados pelo seu portador.

Conteúdos

- Medições
 - Medições em armações de massa e de metal (medidas dos aros e pontes)
 - Medições das distâncias pupilares do cliente
 - Receita ou prescrição optométrica para lentes unifocais
- Montagem manual de lentes unifocais minerais positivas e negativas
 - Marcações das distâncias pupilares do cliente na armação
 - Marcação no frontofocómetro os centros óticos nas lentes direita e esquerda e fazer a traçagem dos eixos de montagem
 - Traçagem da forma das oculares nas respetivas lentes direita e esquerda
 - Gruzimento, desbaste e biselagem as lentes à mão
 - Montagem das lentes em armações de massa e de metal
- Criação de moldes
 - Execução manual de moldes para armações de massa e metal
 - Traçagem da forma da ocular da armação de massa no molde
 - Corte e desbaste do molde para encaixe no aro da armação
 - Traçagem da forma da ocular da armação de metal no molde
 - Corte e desbaste do molde para encaixe no aro da armação
- Montagem de lentes tóricas positivas em armações de massa
 - Medições na armação
 - Medições das distâncias e alturas pupilares do cliente
 - Receita ou prescrição optométrica para lentes unifocais
 - Leitura das potências, orientação dos eixos e marcação dos centros óticos das lentes no frontofocómetro
 - Corte e biselamento das respetivas lentes direita e esquerda na biseladora utilizando o molde já executado
 - Montagem das lentes na armação
 - Ajustes e afinações recomendados
- Montagem de lentes tóricas negativas em armações de metal
 - Medições na armação
 - Medições das distâncias e alturas pupilares do cliente
 - Receita ou prescrição optométrica para lentes unifocais
 - Leitura das potências, orientação dos eixos e marcação dos centros óticos das lentes no frontofocómetro
 - Corte e biselamento das respetivas lentes direita e esquerda na biseladora utilizando o molde já executado
 - Montagem das lentes na armação
 - Ajustes e afinações recomendados
- Controlo da qualidade dos trabalhos oficiais
 - Tolerâncias para aceitar ou rejeitar a lente e/ou a armação
 - Parâmetros e medições definidos para cada trabalho de montagem
 - Quando e como os óculos oftálmicos estão em condições para serem entregues e usados pelo cliente

8938

Montagem de lentes multifocais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Interpretar prescrições para lentes multifocais.
- Definir a ametropia que irá ser compensada com este tipo de lentes.
- Adequar o tipo de armação à tipologia de lentes a utilizar.
- Aconselhar o cliente na escolha adequada da armação, tendo em conta os requisitos mínimos aconselhados à montagem de cada tipo de lentes (bifocais ou progressivas)
- Definir os parâmetros adequados às operações de corte, bisel e montagem das lentes
- Montar e ajustar a lente ao desenho da armação.
- Afinar ou corrigir eventuais ajustes que antecedem a entrega dos óculos (alturas de montagem, distâncias naso-pupilares, ângulo pantoscópico, distância vertex)

Conteúdos

- Soluções para a presbiopia
- Lentes bifocais
 - Definição
 - Geometria das lentes bifocais. Consulta de tabelas de lentes de diferentes fabricantes
 - Noção de Visão de Longe (VL) e de Visão de Perto (VP)
 - Adição, definição e conceitos
 - Geometrias dos segmentos de perto em lentes bifocais
 - Leituras no frontofocómetro e controlo das potências em Visão de Longe e Visão de Perto de lentes bifocais
 - Determinação e cálculo de adições. Exercícios práticos
- Montagem de lentes bifocais
 - Procedimentos e interpretação de receitas
 - Escolha da armação mais adequada a este tipo de lentes e aconselhamentos ao cliente
 - Tomada de medidas ao cliente para este tipo de montagem, tendo em conta os requisitos mínimos aconselhados
 - Introdução de parâmetros na biseladora para ventosar e proceder ao corte e biselamento das lentes
 - Verificação do trabalho após a montagem das lentes. Ajustes e afinações finais
- Lentes progressivas
 - Definição
 - Geometria das lentes progressivas. Consulta de tabelas de lentes de diferentes fabricantes
 - Visão de Longe (VL) Visão Intermédia (VI) e Visão de Perto (VP).
 - Adição e progressão. Corredores de progressão.
 - Marcações efetuadas nas lentes pelos fabricantes
 - Controlo de qualidade das lentes progressivas
 - Leituras no frontofocómetro e controlo das potências em Visão de Longe e Visão de Perto em lentes progressivas. Determinação de adições
 - Leituras no frontofocómetro e controlo das potências do prisma de equilíbrio em lentes progressivas
- Montagem de lentes progressivas
 - Procedimentos e interpretação de receitas
 - Escolha da armação mais adequada a este tipo de lentes e aconselhamentos ao cliente
 - Afinações e ajustes a efetuar na armação para uma boa adaptação
 - Introdução de parâmetros na biseladora para ventosar e proceder ao corte e biselamento das lentes
 - Verificação do trabalho após a montagem das lentes. Ajustes e afinações finais
 - Aspetos a ter em conta no final de cada montagem

8939

Montagem de lentes em armações nylor e griffe

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Executar ranhuras nas lentes para armações nylor.
- Executar moldes manualmente para armações nylor e griffe de acordo com o modelo das oculares de cada tipo de armações.
- Introduzir parâmetros para modificação da altura da lente em relação ao molde de armações nylor e griffe.
- Aplicar parafusos, porcas e anilhas de fixação das lentes em armações griffe.
- Aplicar buchas de fixação das lentes em armações griffe do tipo "silhouette".
- Manusear as ferramentas básicas para trabalhar armações nylor e griffe
- Ajustar os ângulos e as inclinações em cada caso e proceder às afinações e alinhamentos.
- Ajustar, no final de cada montagem, a armação ao rosto do portador.

Conteúdos

- Materiais, ferramentas e acessórios utilizados na montagem de lentes em armações nylor e griffe
 - Alicates. Aplicação e manuseamento
 - Ranhurar lentes orgânicas. Técnicas para a execução de ranhuras
 - Máquina de ranhurar. Modo de funcionamento e manutenção
 - Furar lentes orgânicas. Técnicas para a execução de furos

- Brocas e engenhos de furar. Manuseamento
- Escareadores para alargar furos
- Parafusos, porcas, anilhas, buchas e fio de nylon
- Manuseamento de chaves de parafusos e de porcas
- Montagem de lentes orgânicas em armações nylon
 - Montagem com execução manual do molde
 - Execução do molde de acordo com o modelo da mica da armação
 - Transferência do molde para a máquina
 - Centragem e ventosagem das lentes
 - Introdução de parâmetros na biseladora para corte e bisel planos
 - Polimento manual dos bordos das lentes
 - Execução das ranhuras nas lentes
 - Montagem das lentes na armação
 - Montagem automática
 - Fixação da mica para cópia da lente
 - Transferência do modelo para a máquina
 - Centragem e ventosagem das lentes
 - Introdução de parâmetros na biseladora para corte e bisel planos e execução automática da ranhura e polimento das lentes
 - Montagem das lentes na armação
 - Montagem com modificação do tamanho final da lente
 - Fixação da mica para cópia da lente
 - Transferência do modelo para a máquina
 - Introdução de parâmetros na biseladora para proceder à alteração do tamanho final da lente
 - Centragem e ventosagem das lentes
 - Introdução de parâmetros na biseladora para corte e bisel planos e execução automática da ranhura e polimento das lentes
 - Substituição do fio de nylon para o novo tamanho das lentes
 - Montagem das lentes na armação
- Montagem de lentes orgânicas em armações griffe com aperto por parafusos
 - Montagem com execução manual do molde
 - Execução do molde de acordo com o modelo da mica da armação
 - Transferência do molde para a máquina
 - Centragem e ventosagem das lentes
 - Introdução de parâmetros na biseladora para corte e bisel planos
 - Polimento manual dos bordos das lentes
 - Execução dos furos e/ou rasgos nas lentes de acordo com o modelo da armação
 - Montagem das lentes na armação. Aplicação de parafusos, porcas e anilhas
 - Montagem automática
 - Fixação da mica para cópia da lente
 - Transferência do modelo para a máquina
 - Centragem e ventosagem das lentes
 - Introdução de parâmetros na biseladora para corte e bisel planos e polimento automático das lentes
 - Execução dos furos e/ou rasgos nas lentes de acordo com o modelo da armação
 - Montagem das lentes na armação. Aplicação de parafusos, porcas e anilhas
- Montagem de lentes orgânicas em armações griffe com aperto por buchas de plástico (tipo silhouette)
 - Montagem automática
 - Fixação da mica para cópia da lente
 - Transferência do modelo para a máquina
 - Centragem e ventosagem das lentes
 - Introdução de parâmetros na biseladora para corte e bisel planos e polimento automático das lentes
 - Execução dos furos nas lentes de acordo com o modelo da armação
 - Montagem das lentes na armação. Aplicação de buchas com ferramentas as apropriadas para fixação das lentes
 - Montagem com modificação do tamanho final da lente
 - Fixação da mica para cópia da lente
 - Transferência do modelo para a máquina
 - Centragem e ventosagem das lentes
 - Introdução de parâmetros na biseladora para corte e bisel planos e polimento automático das lentes
 - Execução dos furos nas lentes de acordo com o modelo da armação
 - Montagem das lentes na armação. Aplicação de buchas com ferramentas as apropriadas para fixação das lentes

8940

Tratamentos em lentes oftálmicas

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os efeitos nocivos da radiação luminosa.
- Identificar as lentes de proteção solar, as radiações IV e UV e os respetivos filtros.
- Identificar os diversos tipos de colorações aplicados às lentes oftálmicas.
- Identificar os materiais usados para lentes de segurança e as respetivas propriedades.
- Identificar as lentes fotocromáticas ou fototrópicas e os benefícios da sua aplicação.
- Identificar os diversos tipos de tratamentos antirreflexo.
- Identificar os tratamentos de endurecimento como forma de proteção contra os riscos nas lentes orgânicas.
- Identificar os métodos a aplicar de acordo com as próteses, ortóteses e outros dispositivos de compensação usados pelo paciente.
- Reconhecer os diversos filtros aplicados nas lentes oftálmicas.
- Reconhecer a ação das diversas radiações na visão e os principais problemas oculares relacionados com a exposição aos raios UV
- Identificar os recursos que podem ser aplicados aos problemas de baixa visão consoante o grau de dificuldade.

Conteúdos

- Introdução
 - Espectro visível da radiação luminosa
 - Parte invisível do espectro luminoso
- Ação das diversas radiações na visão
 - Radiação Infra Vermelha (IV)
 - Radiação Ultra Violeta UV)
 - Fontes de UV
 - Ação dos raios UV no olho humano
 - Problemas oculares relacionados com a exposição aos raios UV
- Tratamentos aplicados nas lentes oftálmicas
 - Coloração dos vidros minerais e orgânicos
 - Tratamento fotocromático ou fototrópico
 - Tratamento anti reflexo
 - Tratamento anti risco
 - Informações e aconselhamentos ao cliente
- Recursos aplicáveis aos problemas de baixa visão
 - Recursos óticos
 - Recursos não óticos
 - Recursos eletrónicos
 - Treino visual
- Pré calibragem “pré cal”
 - Em que casos se devem pedir lentes com pré calibragem
 - Como efetuar pedidos aos fabricantes de lentes com “pré cal”
- Valor ou nº de Abbe das lentes oftálmicas

8941

Montagem de lentes prismáticas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Explicar o conceito de prisma ótico.
- Explicar o conceito de dioptria prismática.
- Identificar e caracterizar as lentes descentradas.
- Medir potências prismáticas de lentes no frontofocómetro e orientar a base do prisma.
- Executar marcações, cortes e montagens de lentes prismáticas esféricas e tóricas, positivas e negativas.
- Aplicar os procedimentos da montagem de lentes prismáticas em diversos tipos de armações.

Conteúdos

- Prisma ótico
 - Conceito de prisma (definição)
 - Dioptria prismática
 - Efeito prismático
 - Efeito prismático provocado por desvio do centro ótico em lentes esféricas (regra de Prentice)
 - Efeito prismático provocado por desvio do centro ótico em lentes astigmáticas (regra de Prentice)
 - Prismas de Fresnel e sua aplicação (prismas “press-on”)
 - Aplicação das lentes prismáticas
- Montagem de lentes prismáticas. Procedimentos
 - Posições e orientações da base do prisma
- Leituras de lentes prismáticas no frontofocómetro
 - Interpretação de prescrições para lentes esféricas prismáticas
 - Interpretação de prescrições para lentes tóricas prismáticas
- Montagem de lentes esféricas e tóricas com efeito prismático provocado por desvio dos centros óticos
 - Interpretação de prescrições
 - Cálculo dos desvios e descentramentos pela regra de Prentice, para o desejado efeito de prisma
 - Verificação e confirmação dos efeitos prismáticos

4219

Anatomia e fisiologia do globo ocular

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a forma e dimensão do globo ocular.
- Caracterizar os diferentes órgãos anexos.
- Diferenciar os tipos de pestanejo e explicar a sua importância.
- Identificar a constituição, localização e funcionamento do aparelho lacrimal.
- Caracterizar os movimentos do globo ocular.
- Descrever a constituição e função do nervo ótico e de toda a via ótica.
- Explicar as semelhanças entre o olho humano e alguns sistemas óticos, nomeadamente, a máquina fotográfica.
- Identificar as membranas que constituem o olho humano.
- Identificar as diferentes estruturas que fazem parte das membranas que constituem o globo ocular.
- Explicar a função das estruturas que constituem as diferentes membranas do globo ocular.
- Identificar e localizar os meios transparentes que fazem parte do globo ocular.

Conteúdos

- Globo ocular
- Forma
- Dimensão
- Localização
- Órgãos anexos
- Sobrancelhas
- Conjuntiva
 - Classificação
 - Localização
- Pálpebras
 - Classificação
 - Localização
 - Tipos de pestanejo
 - Espontâneo
 - Reflexo
 - Voluntário
- Aparelho lacrimal
 - Localização
 - Funcionamento
 - Glândulas lacrimais
 - Composição lacrimal

- Músculos óculo-motores
 - Retos
 - Oblíquos
 - Função dos músculos extra-oculares
 - Movimentos do globo ocular
 - Controlo de movimentos oculares
 - Nervo ótico
 - Localização e função
 - Via ótica
 - Constituição e função Jjn
 - Sistema visual
 - Constituição
 - Funcionamento
 - Analogia do olho humano com a máquina fotográfica
 - Membranas do globo ocular
 - Membrana anterior ou externa
 - Esclerótica, córnea e limbo esclero-corneano
 - Estrutura macroscópica, microscópica e função das estruturas que constituem a membrana externa do globo ocular
 - Membrana média ou úvea
 - Coróideia, corpo ciliar e íris
 - Estrutura macroscópica, microscópica, vascularização, enervação e função dos constituintes da membrana média
 - Processos ciliares
 - Ligamentos de Zinn e Zónula
 - Membrana interna
 - Retina
 - Localização e função das diferentes camadas
 - Meios transparentes
 - Humor aquoso
 - Origem, função, composição química e drenagem
 - Cristalino
 - Constituição
 - Metabolismo
 - Localização e função
 - Processo de acomodação
 - Humor vítreo
 - Origem, função e composição química
-

4221

Ametropias oculares

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar a geometria dos elementos óticos do olho.
- Distinguir os diferentes dióptros do globo ocular – olho reduzido.
- Identificar o local de formação de imagem num olho emetropo.
- Identificar os vários tipos de ametropias.
- Identificar os diferentes locais de formação de imagem segundo cada tipo de ametropia.
- Determinar, numa perspetiva geométrica, a correção para cada ametropia.

Conteúdos

- Geometria do olho
 - Formas e dimensões
- Dióptros do globo ocular
 - Olho reduzido
 - Características dos vários dióptros – Dimensões, Índice de refração
- Acuidade visual do olho emetropo
 - Ponto remoto
 - Ponto próximo
 - Localização da imagem
- Olho ametropo
 - Localização da imagem no globo ocular para cada ametropia.
- Tipos de ametropias
 - Hipermetropia
 - Miopia
 - Astigmatismo
 - Presbiopia
 - Anisometropia
- Correção de ametropias com lentes oftálmicas
 - Tipos de lentes indicadas para cada ametropia
 - Elaboração de esquemas de correção de imagem para cada ametropia.

4220

Constituição e funcionamento da retina

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as células fotorrecetoras e respetiva função.
- Distinguir a composição química dos pigmentos que constituem as células fotorrecetoras.
- Explicar o processo de estimulação das células fotorrecetoras pela luz.
- Interpretar as reações características que ocorrem durante a adaptação do sistema visual à luz e ao escuro.
- Explicar o papel da retina nervosa e do córtex visual no fenómeno visual.
- Reconhecer a importância da visão cromática.
- Reconhecer a importância da visão binocular, mais concretamente o fenómeno da fusão de imagens.

Conteúdos

- Fotoquímica da visão
 - Células fotorrecetoras - cones e bastonetes
 - Estrutura
 - Função
 - Localização
 - Constituição e localização da mácula
 - Fóvea e sua importância
 - Função
 - Características e função do epitélio pigmentar da retina
 - Metabolismo da retina
 - Mecanismo de estimulação dos bastonetes
 - Relação entre o retineno e a vitamina A
- Adaptação à luz e ao escuro
 - Relação dos pigmentos fotossensíveis no processo
- Visão cromática
 - Teoria das três cores
 - Interpretação da cor pelo sistema nervoso
 - Perceção e composição da luz branca
 - Fusão de imagens

8942

Patologias oculares

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Descrever o sistema visual e a função de cada estrutura.
- Enumerar as patologias que afetam o segmento anterior do globo ocular: as pálpebras, conjuntiva, aparelho lacrimal, córnea, esclerótica e cristalino.
- Identificar as patologias do segmento médio do olho, ou seja, da íris, corpo ciliar e coróide.
- Descrever as patologias associadas ao segmento posterior do olho, ou seja da retina.
- Identificar os diferentes tipos de glaucoma.

Conteúdos

- Sistema visual
 - Introdução e constituição
- Patologias do globo ocular - segmento anterior
 - Patologias das pálpebras
 - Blefarite
 - Chalázió
 - Ectrópio
 - Entrópio
 - Ptose
 - Patologias da conjuntiva
 - Infeciosas e não infecciosas
 - Alterações conjuntivais
 - Pterígio
 - Pinguécua
 - Patologias do aparelho lacrimal
 - Dacrioadenite
 - Dacriocistite
 - Patologias da córnea
 - Queratite
 - Edema corneano
 - Patologias do cristalino
 - Perda da função: presbiopia
 - Perda da transparência: Catarata
 - Perda da posição: Luxação
 - Patologias da esclerótica: Episclerite e esclerite
 - Patologias do segmento intermédio
 - Úvea
 - Íris: irite
 - Corpo ciliar: Iridociclite
 - Coróide: Coroidite
 - Patologias do segmento posterior
 - Retina: - retinopatia diabética e hipertensiva; deslocamento e descolamento de retina
 - Mácula: D.M.I e buraco macular
 - Glaucoma

8943

Identificação das alterações visuais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância e objetivos do exame optométrico.
- Explicar e interpretar a acuidade visual
- Identificar os fatores que afetam a acuidade visual.
- Identificar as provas preliminares num exame optométrico.
- Identificar os métodos de exploração objetiva num exame de optometria.
- Identificar e explicar o resultado dos métodos de exploração subjetiva da refração.
- Identificar alguns dos exames complementares de diagnóstico de alterações visuais.
- Identificar o tipo de lente para compensação do erro refrativo com base nos métodos objetivos e subjetivos da refração.

Conteúdos

- Objetivos do exame optométrico
- Acuidade visual
 - Definição de acuidade visual
 - Fatores que afetam a acuidade visual
 - Características dos opto tipos para medição da acuidade visual
 - Tipos de escalas para medição da acuidade visual
- Exames preliminares
 - Anamnese
 - Tonometria
 - Tonometria de sopro
 - Tonometria de contato
 - Teste de Ishiara e Fransworth
 - Teste da mosca
 - Projetor de opto tipos
 - Lâmpada de fenda
 - Caixa e óculos de prova
 - Foróptero
 - Medição da DIP e DNP
- Métodos objetivos de refração
 - Auto refratómetro
 - Retinoscopia / Esquiascopia
 - Queratometria
 - Oftalmoscopia
- Métodos subjetivos de refração
 - Método de Donders
 - Miopização
 - Circulo Horário de Parent
 - Cilindros Cruzados de Jackson
 - Teste Bicromático
- Exames complementares de diagnóstico
 - Retinografia
 - Campimetria
 - OCT

8944

Contactologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as funções das diferentes estruturas anatómicas do olho que estão diretamente relacionadas com a utilização de lentes de contacto.
- Identificar as principais características das pálpebras, conjuntiva, lágrima, córnea e esclerótica.
- Identificar os principais parâmetros das lentes de contacto.
- Identificar os conceitos genéricos para portadores de lentes de contacto.
- Identificar os exames prévios à adaptação de lentes de contacto.
- Acompanhar a evolução no processo de adaptação.

Conteúdos

- História da contactologia
 - Breve história da contactologia
 - Materiais utilizados em contactologia
 - Características técnicas dos materiais
- Noções básicas das estruturas anatómicas relacionadas com a utilização de lentes de contacto
- Segmento anterior e anexos oculares
 - Pálpebras
 - Definição e função
 - Relação com as lentes de contacto
 - Tipos de pestanejo e a sua importância para usuários de lentes de contacto
 - Conjuntiva
 - Aparelho lacrimal
 - Lágrima
 - Funções do filme lacrimal
 - A importância da lágrima para utilizadores de lentes de contacto
- Lentes de contacto
 - Definição
 - Classificação
 - Parâmetros
- Conceitos genéricos para portadores de lentes de contacto
 - Vantagens gerais no uso de lentes de contacto
 - Tipo de motivações para o uso das lentes de contacto
 - Que tipo de paciente podem usar lentes de contacto?
 - Contra indicações ao uso das lentes de contacto
 - Causas de origem geral
 - Causas de origem profissional ou ambiental
 - Causas de origem ótica
 - Causas de origem ocular
- Noções básicas sobre os exames preliminares para adaptação das lentes de contacto
 - Anamnese
 - Exames prévios à adaptação
 - Refração
 - Queratometria
 - Biomicroscópia/lâmpada de fenda - avaliação do segmento anterior
 - Teste de Schirmer
 - Teste de But
- Colocação e remoção de lentes de contacto
- Acompanhamento e controlo da adaptação

8945

Radiação luminosa e natureza da luz

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a evolução histórica dos conhecimentos da luz.
- Identificar as características da radiação luminosa.
- Identificar as diversas partes do espectro eletromagnético.
- Identificar as características das várias radiações eletromagnéticas.
- Identificar as diversas partes do espectro luminoso.
- Identificar o diagrama de cores.

Conteúdos

- Natureza da luz
 - Evolução histórica da luz
 - Características da radiação luminosa
 - Propagação da luz em meios óticos
 - Velocidade de propagação e índice de refração de um meio
 - Espectro eletromagnético e radiação visível
 - Características das radiações eletromagnéticas
 - Radiação policromática, monocromática e coerente
 - Propagação da luz por meio de raios luminosos
 - Noção de fonte luminosa, ponto luminoso, raio luminoso e feixe luminoso
 - Comprimento de onda e diagrama de cores

8946

Fenómenos de superfície e meios óticos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer os fenómenos de superfície.
- Determinar a formação de imagens em espelhos planos.
- Determinar a formação de imagens em espelhos esféricos.
- Identificar o fenómeno da refração.
- Identificar as leis da refração.

Conteúdos

- Ótica geométrica
- Fenómenos de superfície
 - Absorção
 - Difusão
 - Reflexão
 - Refração
 - Leis da reflexão
 - Reflexão regular ou especular e reflexão irregular ou difusa
- Tipos de espelhos
 - Espelhos planos
 - Formação de imagens em espelhos planos
 - Caracterização de imagens
 - Espelhos esféricos
 - Formação de imagens em espelhos esféricos
 - Caracterização de imagens
 - Distância focal e curvatura do espelho
 - Equação dos espelhos esféricos
 - Ampliação dada por espelhos esféricos
- Refração luminosa
 - Considerações gerais
 - Índice de refração e refrangência
- Leis da refração
 - Lei de Snell
 - Determinação do trajeto de um raio luminoso numa refração
 - Ângulo limite e refração interna total
 - Noção de dioptro
 - Dioptro plano
 - Refração num dioptro
 - Lâmina de faces paralelas
 - Tipos de prismas

4224

Formação de imagens

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Localizar as geometrias de uma lente.
- Calcular a potência de uma lente.
- Determinar geometricamente a localização das imagens formadas por uma lente.
- Identificar as características das imagens formadas por uma lente.
- Efetuar cálculos através da equação dos focos conjugados e da equação dos fabricantes das lentes.

Conteúdos

- Ótica geométrica
 - Geometria de uma lente
 - Elementos óticos de uma lente
 - Tipos de lentes
 - Convergente
 - Divergente
 - Formação de imagens em lentes
 - Características das imagens
 - Equação dos focos conjugado
 - Ampliação de imagens
 - Potência de uma lente
 - Distância focal de uma lente
 - Equação dos fabricantes das lentes

8947

Características físicas e químicas das lentes oftálmicas

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os materiais óticos utilizados em ótica ocular.
- Identificar as propriedades óticas e mecânicas do vidro.
- Identificar as caraterísticas físicas e mecânicas das lentes oftálmicas.
- Caracterizar o processo de fabricação das lentes oftálmicas.
- Identificar e caracterizar os diversos tipos de lentes oftálmicas.
- Identificar os vários defeitos óticos.

Conteúdos

- Materiais para o fabrico de lentes oftálmicas
 - Tipos de materiais – minerais e orgânicos
 - Composição química
 - Propriedades óticas
 - Caraterísticas dos materiais das lentes oftálmicas
 - Físicas
 - Índice de refração
 - Dispersão cromática-Valor Abbe
 - Transmissão e reflexão da luz
 - Proteção UV
 - Mecânicas
 - Resistência a impactos e peso
- Lentes oftálmicas
 - Fabricação das lentes oftálmicas
 - Classificação das lentes oftálmicas segundo os seguintes critérios
 - Centro ótico
 - Materiais
 - Mineral
 - Orgânico
 - Policarbonato
 - Trivex
 - Espessura
 - Diâmetro
 - Peso Especifico
 - Curvatura
 - Superfícies
 - Esférica
 - Cilíndrica
 - Asférica
 - Progressivas
 - Focos
 - Monofocais
 - Bifocais
 - Trifocais
 - Multifocais
- Potências de lentes oftálmicas
- Defeitos óticos nas lentes
 - Astigmatismo marginal
 - Aberração esférica
 - Aberração cromática
 - Distorção
 - Coma

4237

Estudo do cliente - ótica ocular

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as características do mercado da ótica ocular.
- Identificar os diferentes tipos de clientes.
- Interpretar motivações e comportamentos do cliente no processo de compra.
- Avaliar as expectativas, o grau de envolvimento e a satisfação do cliente.

Conteúdos

- Contextualização do mercado da ótica ocular
 - Dados estatísticos
 - Segmentação dos mercados
- Diferentes tipos de clientes
 - Personalidades e estilos de vida
 - Grupos etários / familiares
 - Quadrantes sócio económicos
 - Grau de experiência / informação anterior
- Comportamentos no processo de compra
 - Quem é o cliente e quem decide a compra
 - Hábitos de compra
 - Motivações
 - Grau de envolvimento do cliente
- Avaliação da satisfação do cliente
 - Expectativas do cliente
 - Metodologias de avaliação
 - Parâmetros e questionários
 - Análise de resultados

8948

Gestão comercial - ótica ocular

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Interpretar as características qualitativas e quantitativas dos mercados.
- Identificar fatores de evolução dos mercados.
- Avaliar fatores críticos de sucesso do produto ótico.
- Identificar os fatores que influenciam as políticas de preço na ótica ocular.
- Distinguir os diferentes canais de distribuição no sector da ótica ocular.
- Caracterizar o apoio do distribuidor nos pontos de venda do retalho da ótica ocular.
- Identificar e caracterizar os "instrumentos" de venda mais frequentes.
- Identificar os serviços pós-venda de apoio ao cliente numa empresa de ótica ocular.

Conteúdos

- Os mercados
 - Conceito de mercado
 - Fatores de evolução dos mercados
 - Segmentação do mercado da ótica a nível geográfico, público-alvo ou orientados para o produto
 - A matriz produtos/ mercados
- Políticas de preço
 - Fatores que influenciam as políticas de preço na ótica ocular
 - Os custos e os preços
 - A procura e os preços
- Ciclo de vida dos produtos
- Canais de distribuição
 - As funções da distribuição
 - Os diferentes canais de distribuição no sector da ótica ocular
 - O apoio do distribuidor nos pontos de venda do retalho da ótica ocular
- A venda e os seus "instrumentos"
 - O agente
 - O merchandising
 - O direct-mail
- As marcas
 - Conceito de notoriedade
 - A função e a "identidade" da marca
- O serviço pós-venda
 - Os serviços pós-venda de apoio ao cliente numa empresa de ótica
 - Definição de políticas de relacionamento para o "follow- up" dos clientes da ótica
 - "Puxar" o cliente
 - "Empurrar" o produto

8949

Técnicas de venda – ótica ocular

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as técnicas de comunicação.
- Identificar os comportamentos e as qualidades pessoais que beneficiam o processo comunicacional em ótica ocular.
- Identificar as regras, os princípios e as técnicas de negociação em ótica ocular.
- Tratar as objeções do cliente.
- Identificar as técnicas de apresentação/ demonstração de produtos adequadas à venda.

Conteúdos

- Processo comunicacional na venda em ótica ocular
- Bases da comunicação
- Qualidades e aptidões básicas do vendedor
- Comunicação verbal e não-verbal
- Técnicas de negociação em ótica ocular
- Argumentação dos preços em ótica
- Tratamento das objeções
- Perguntas – descoberta e condução
- Escuta ativa
- Apresentação do preço final do produto
- Fases do ciclo de vida de uma venda em ótica ocular
 - Identificação das motivações e necessidades
 - Análise e avaliação das soluções possíveis
 - Demonstração da solução
 - Concretização e fecho da venda em ótica ocular
- Reclamações em ótica ocular
- Importância de escutar e compreender o cliente
- Avaliação do problema
- Apresentação de possíveis soluções
- Escolha da solução e acordo com o cliente

4239

Aplicações informáticas - ótica ocular

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o impacto das tecnologias da informação no sector da ótica ocular.
- Identificar os sistemas de informação de apoio à gestão dos clientes, dos produtos e dos fornecedores.
- Consultar e interpretar as informações processadas no âmbito dos serviços técnicos e comerciais.

Conteúdos

- Evolução tecnológica na ótica ocular
- Diferentes ferramentas
- Oportunidades de aplicação
- Processos e sistemas de gestão do relacionamento com o cliente
- Conceito de CRM
- Gestão de clientes
- Gestão de serviços ao cliente
- Gestão de campanhas
- Segmentação dos clientes
- Âmbito informacional de uma base de dados de clientes
 - Criação e manutenção dos dados de identificação
 - Informações e histórico comercial
 - Informações e histórico optométrico
 - Anamneses
 - Lesões oculares
 - Estudo da adaptação
 - Técnicos e oftalmologistas
 - Lentes, armações e outros produtos adquiridos
- Integração e a partilha da informação
 - Entrada de dados
 - Quem, como, quando, onde
 - Acessos ao sistema
 - Processamentos realizados
 - Informações de saída
 - Qual, como, quando
 - Acessos ao sistema

8950

Acolhimento técnico - ótica ocular

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a sua missão enquanto Técnico de Ótica Ocular, o seu código deontológico, a importância da sua função, bem como a relação com outros profissionais do sector.
- Orientar o cliente ao longo das diversas fases do atendimento e acolhimento do serviço técnico relacionado com o problema em causa.
- Encaminhar o cliente na escolha das armações e aconselhar as lentes oftálmicas ou de contacto de que necessita.
- Tratar as reclamações.
- Orientar os pedidos para os serviços técnicos oficiais em articulação com as prioridades já estabelecidas.

Conteúdos

- Aspetos gerais e fundamentais na área de atendimento
- Missão da equipa de profissionais e códigos deontológicos
- Relações interpessoais e interprofissionais
- Vestuário, imagem e limpeza
- Atendimento comercial - 1º Momento
- Receção do cliente
 - Momentos da verdade no atendimento ao cliente
- Identificação da razão da visita
 - Encaminhamento para área técnica ou exposição e vendas
- Atendimento técnico
- Ótica
 - Identificação do cliente e preenchimento da ficha técnica
 - Interpretação de receita ou prescrição
 - Anamnese ótica
 - Dados óticos do cliente
 - Informação sobre as opções técnicas – lentes e armações
 - Apresentação das soluções possíveis para o caso do cliente
 - Argumentação da opção técnica mais adequada

- Escolha da opção final
 - Confirmação dos dados óticos do cliente
 - Confirmação do tipo de trabalho e acabamento final
 - Optometria / Contactologia ou outros serviços
 - Encaminhamento para área de espera ou gabinete
 - Apresentação do cliente ao técnico da especialidade
 - Desenvolvimento da consulta, exames ou provas de lentes de contacto
 - Interpretação da prescrição e informação ao cliente
 - Eventual marcação de nova consulta
 - Entrega do trabalho/serviço ótico
 - Receção ao cliente
 - Encaminhamento para a área técnica
 - Verificação dos dados do trabalho
 - Apresentação do trabalho final – óculo completo
 - Verificação dos ajustamentos e adaptação ao cliente
 - Comprovação visual e estética da adequação da solução adotada
 - Recomendações de uso
 - Conclusão do serviço e entrega do produto
 - Atendimento comercial – 2º Momento
 - Processo de pagamento dos serviços de ótica
 - Importância do pedido de adiantamento e pagamento do serviço
 - Garantias associadas ao serviço prestado
 - Garantia de fabrico
 - Garantia comercial
 - Garantia de serviço
 - Assistências técnicas e reparações
 - Das lentes oftálmicas e das lentes de contacto
 - Das Armações
 - A espera do cliente pode ser um problema
 - Eficácia e eficiência na resposta da “oficina”
 - Método e articulação entre os serviços de venda e da oficina
 - Outros aspetos organizativos da ótica
 - Venda dos óculos de sol
 - Venda cruzada - oportunidades
 - Acompanhamento do cliente (follow-up)
 - Acompanhamento do cliente pós venda
 - Marcação da nova visita
 - Acompanhamento clínico
 - Acompanhamento comercial
 - Elaboração de um “manual de serviço ao cliente”
-

8951

Análise de prescrições e aconselhamento técnico

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar o tipo do cliente, em termos psicológicos e fisiológicos.
- Interpretar e analisar prescrições oftálmicas.
- Identificar, em termos de lentes oftálmicas e de armações, a (s) solução (ões) adequadas a cada caso.
- Detetar casos especiais relacionados com altas ametropias.
- Identificar as áreas de informação contidas numa tabela de lentes, com destaque para a identificação e sistema de codificação do produto, características, condições de fabrico e preços.
- Identificar a tipologia de lentes, por materiais, por tratamentos e por índices de refração.
- Analisar e explicar as vantagens e inconvenientes técnicos dessas mesmas soluções.

Conteúdos

- Avaliação do paciente
 - Avaliação psicológica
 - Avaliação fisiológica
- Análise e interpretação de prescrições
 - Prescrições para lentes oftálmicas
 - Prescrições para lentes de contacto
 - Prescrições para treino visual
- Soluções óticas
 - Lentes oftálmicas
 - Lentes de contacto
 - Armações especiais
 - Soluções cirúrgicas
- Equilíbrio entre as soluções técnicas e as soluções estéticas
 - Moda e soluções óticas
 - Lentes de contacto
- Casos especiais
 - Altas miopias e armações
 - Altas hipermetropias e armações
 - Altos astigmatismos e armações
 - Cirurgias
- Tabelas comerciais e tabelas confidenciais
- Processos de legendagem / informação
 - Diâmetro
 - Código de produto
 - Gravações e marcações nas lentes
 - Possibilidade de fabrico em dioptrias
 - Códigos de tratamento
 - Área de preços e valores de IVA
 - Indicação do tipo de cliente
- Classificação das lentes
 - Por materiais
 - Lentes orgânicas
 - Lentes minerais
 - Lentes em policarbonato
 - Lentes Trivex
 - Por tratamentos
 - Anti reflexo
 - Anti risco
 - Branco
 - Fotocromático
 - Colorações
 - Por índices de refração
- Margens comerciais
 - Políticas de preço
 - O valor de venda ao público
 - O valor de custo para o Empresário
- Sustentabilidade da área de negócio
 - Que vantagens explorar junto dos fornecedores
 - A elasticidade da procura em função da marca
 - A elasticidade da procura em função do preço
 - Conceito de promoções em lentes oftálmicas e o seu impacto nas vendas
 - A concorrência
- Simulações de atendimento

0349

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

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

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

8952

Técnicas de manutenção de lentes de contacto

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais cuidados de higiene e manutenção das lentes de contacto.
- Efetuar a manutenção de lentes de contacto.
- Identificar o tipo de sistema mais adequado para a desinfeção das lentes de contacto hidrófilas, entre os quais, o térmico, o químico e o sistema de peróxido de hidrogénio.
- Enumerar os cuidados a ter com a utilização das lentes de contacto e identificar as soluções próprias para uma correta manutenção.
- Identificar casos especiais de adaptação.
- Consultar características, marcas e modelos de lentes de contacto nos respetivos catálogos.
- Interpretar prescrições optométricas com os principais parâmetros das lentes de contacto.

Conteúdos

- Importância da manutenção das lentes de contato
- Os depósitos em lentes de contato
- Prevenção e eliminação dos depósitos
 - Classificação dos depósitos
 - Depósitos orgânicos
 - Depósitos Inorgânicos
 - Depósitos mistos
 - Depósitos microbianos
 - Depósitos intrínsecos a lente de contato
 - Prevenção e eliminação dos vários depósitos
- Características dos sistemas de manutenção
- Manutenção das lentes de contato hidrófilas
 - Sistema de limpeza
 - Métodos de desinfeção
 - Desinfeção térmica
 - Agentes químicos
 - Peróxidos
 - Solução salina
 - Substâncias humectantes e lubrificantes
- Manutenção das lentes de contato rígidas e RPG
 - Soluções humectantes
 - Soluções de hidratação e desinfeção
 - Agentes de limpeza
- Problemas na manutenção das lentes de contato
 - Eficácia da desinfeção
 - Toxidade dos produtos de manutenção
 - Contaminação do sistema de manutenção
 - Cumprimento das regras de manutenção
- Casos especiais de adaptação
 - Queratocone
 - Afaquia
 - Lentes cosméticas
 - Uso terapêutico
- Lentes de contacto para compensação de ametropias
 - Esféricas
 - Tóricas
 - Multifocais
 - Híbridas
- Marcas, Modelos e características das lentes de contacto – consulta de catálogos
 - Bausch Lomb
 - Ciba Vision
 - CooperVision
 - Johnson Johnson
 - Conoptica
- Leitura e interpretação de prescrições optométricas com os principais parâmetros das lentes de contacto

7845

Empresas e o meio envolvente

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar as organizações empresariais no contexto em que desenvolvem a sua atividade.
- Enquadrar as empresas nos diferentes critérios de classificação.
- Enquadrar as empresas nos diferentes critérios de classificação.

Conteúdos

- Visão sistémica da empresa
 - Conceito da empresa e sua evolução
 - Visão, missão e valores
 - Objetivos estratégicos e operacionais
 - Finalidades económicas e sociais da empresa
 - Ética, qualidade e responsabilidade social da empresa
 - Empresa e meio envolvente
- Classificação das empresas
 - Critérios de classificação
 - Setor de atividade
 - Dimensão
 - Forma jurídica
- Panorâmica do tecido empresarial português
- Globalização da economia e impacto nas empresas

7825

Empresa – estrutura organizacional

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os princípios básicos da empresa e a articulação entre as diferentes áreas funcionais.
- Interpretar o organograma de uma empresa.
- Explicar o impacto dos processos e projetos na estrutura organizacional.

Conteúdos

- Estrutura organizacional de uma empresa
- Organograma
- Áreas funcionais:
 - Planeamento
 - Marketing
 - Comercial
 - Produção
 - Aprovisionamento
 - Recursos Humanos
 - Financeira
- Fluxos de informação organizacional
- Novas formas de estrutura organizacional
 - Por processos
 - Por projetos

8953

Sistemas óticos - ótica ocular

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os instrumentos óticos.
- Interpretar as limitações dos raios de luz.
- Identificar os tipos de sistemas de iluminação.
- Identificar e classificar a função dos instrumentos óticos.
- Explicar o funcionamento físico dos diversos instrumentos óticos de observação e projeção.
- Interpretar e explicar o resultado obtidos pelos instrumentos optométricos de formar a detectar e compensar erros refrativos ou anomalias visuais.

Conteúdos

- Instrumentos óticos
 - Definição
 - Finalidade
 - Classificação
 - Vergência de uma lente
 - Ampliação linear e angular de uma lente
 - Aberrações nas lentes
 - Limitações dos raios: diafragma e aberturas
- Tipo de sistemas de iluminação
 - Sistema de iluminação de espelhos
 - Sistemas de iluminação de lentes
- Instrumentos de observação
 - Definição
 - Classificação
 - Lupas
 - Definição
 - Aumento e formação de imagens
 - Tipos de lupas
 - Oculares
 - Definição
 - Tipos de oculares
 - Microscópios
 - Definição
 - Componentes e ampliação
 - Telescópios
 - Definição
 - Tipos de telescópios
 - Sistemas óticos utilizados em telescópios
- Instrumentos de projeção
 - Finalidade
 - Classificação
 - Máquinas fotográficas
 - Definição e constituição
 - Lentes e focos
- Instrumentos optométricos
 - Oftalmoscópio
 - Retinoscópio
 - Queratómetro
 - Lâmpada de fenda
 - Tonómetro
 - Topógrafo córnea
 - Autorefractómetro
 - Campímetro

4248

Gestão administrativa e financeira

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os documentos de uma empresa que são passíveis de tratamento contabilístico.
- Identificar a estrutura de um balanço.
- Identificar a estrutura de uma demonstração de resultados.
- Calcular e analisar os principais indicadores de estrutura e de rentabilidade.

Conteúdos

- Documentos e registos contabilísticos
 - Identificação e características dos documentos
 - Procedimentos administrativos (entrada, circuitos e arquivo)
 - Procedimentos contabilísticos a partir das contas do POC
- Elementos de um balanço
 - Ativo
 - Passivo
 - Capitais próprios
- Demonstração de resultados
 - Proveitos
 - Custos
 - Resultados
- Principais indicadores; fontes de informação para a gestão
 - Conceitos
 - Fórmulas de cálculo

8954

Optometria – ótica ocular

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as várias especialidades da optometria.
- Interpretar o olho como instrumento ótico.
- Identificar os princípios gerais da acomodação e da visão binocular.

Conteúdos

- História da optometria
 - Desenvolvimento histórico
- Modelos de optometria
 - Optometria preventiva
 - Optometria comportamental
 - Optometria pediátrica
 - Optometria geriátrica
 - Optometria desportiva
 - Ortoqueratologia
 - Terapia visual
 - Baixa visão
 - Ergonomia e iluminação
 - Fototerapia opcional
- O olho como um instrumento ótico
 - Dimensões do olho humano
 - Sistema ótico do olho
 - Imagem retiniana
 - Estado refrativo do olho
- Acomodação
 - Definição de acomodação
 - Modificações do olho durante a acomodação
 - Teorias da acomodação
- Fundamentos teóricos da visão binocular
 - Convergência
 - Coordenação muscular binocular forias e tropias
 - Fusão, diplopia e lei da correspondência sensorial

8955

Estética e moda - ótica ocular

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a evolução, as tendências e os ciclos da moda.
- Identificar os principais figurinistas/ marcas que atuam no mercado da ótica ocular.
- Identificar os diferentes estilos/ modelos oferecidos pelas principais marcas.
- Diferenciar os diversos estilos apresentados pelos clientes.
- Apresentar soluções óticas que melhor se adequam ao formato de rosto do cliente.
- Propor soluções adequadas aos estilos e às tendências da moda no momento.

Conteúdos

- Evolução histórica da ótica ocular
- Papel do design
- Moda
 - Conceito
 - Evolução: épocas, estilos e tendências
 - Moda e arte
- Moda em ótica ocular
- Marcas e criadores
- Estética e tecnologia visual
- Cliente
 - Estilo e influências
 - Personalidade
 - O Rosto
 - Conforto

4250

Projeto de empresa - ótica ocular

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Apresentar a “ideia” de um negócio a empreender e formular os objetivos que se pretendem alcançar.
- Identificar os possíveis pontos fortes e fracos a ter em conta na estrutura interna da empresa.
- Identificar ameaças e oportunidades que, no curto/ médio prazo, possam influenciar o negócio.
- Identificar a estrutura funcional que se pretende para a empresa.
- Calcular os recursos financeiros a mobilizar para os materiais a adquirir.
- Apresentar um plano de negócios por produto (óculos oftálmicos, óculos de sol e lentes de contacto) para um prazo de 3 anos, coerente com a dimensão da empresa a criar.
- Interpretar as demonstrações de resultados previsionais apresentadas.
- Interpretar e avaliar os rácios revelados pelas demonstrações de resultados previsionais.

Conteúdos

- Empresa a criar
 - Constituição da “equipa” (características pessoais e profissionais dos sócios a envolver)
 - Funções a distribuir / perfil desejado
 - Missão da empresa
 - Objetivos
 - Contexto socioeconómico da empresa
 - Diagnóstico interno (com base nos dados já conhecidos)
- Meio envolvente
 - Análise externa
 - Ameaças e oportunidades
- Política comercial
 - Objetivos prioritários
 - Definição de estratégias
 - Política de produtos e preços a praticar
- Recursos necessários
 - Organizacionais
 - Materiais
 - Financeiros
 - Humanos
 - Tecnológicos
- Definição de um plano negócios por produto (óculos oftálmicos, óculos de sol e lentes de contacto)
 - Mercados e produtos
 - Estratégias de preços
 - Metas a alcançar (a 3 anos)
- Avaliação de resultados previsionais
 - As demonstrações de resultados previsionais
 - Alguns rácios

8956

Métodos de representação gráfica

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da percepção visual.
- Identificar os mecanismos e vocabulário da percepção visual e plástica.
- Identificar e aplicar algumas normas da representação gráfica.
- Identificar e representar objetos tridimensionalmente.
- Identificar e aplicar métodos de representação bidimensional.

Conteúdos

- Linguagem visual
 - Importância da visão: percepção visual e plástica
 - Vocabulário da linguagem visual e plástica
 - Potencialidades do suporte, dos materiais e da cor
 - Representação gráfica: normalização, legendagem e letrig
- Representação tridimensional
 - Planificação e construção de modelos
 - Perspetivas axonométricas
 - Representação do real
- Representação bidimensional
 - Sistema europeu
 - Dupla e tripla projeção ortogonal
 - Normas de cotagem

8957

Comunicação visual - ótica ocular

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Explicar a relação entre o mercado da ótica ocular e o design.
- Identificar a intervenção do design ao nível dos produtos da ótica ocular.
- Identificar problemas formais e funcionais.
- Identificar e operacionalizar métodos de desenvolvimento projetual.

Conteúdos

- Design e comunicação na ótica ocular
 - Design: inovação, criatividade, diferenciação e qualidade
 - Caracterização e apresentação de produtos
 - Adequação: forma - função
- Design e organização espacial
 - Design de interiores
 - Caracterização e levantamento de espaços de intervenção
 - Caracterização do problema - análise funcional
- Conceção e comunicação visual
 - Metodologia projetual
 - Representação de uma ideia – conceito
 - Métodos de representação gráfica
 - Formalização e apresentação de um conceito

8958

Ambiente e vitrinismo

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Explicar a identidade cooperativa de uma empresa
- Identificar áreas funcionais e o seu papel estruturante no espaço comercial.
- Identificar diferentes técnicas de exposição e apresentação de produtos.
- Reconhecer a importância do ambiente para o bem-estar do consumidor.
- Planear uma intervenção num espaço expositivo.
- Aplicar as regras de comunicação visual na implantação de um espaço de venda

Conteúdos

- Ambientes de um espaço comercial
 - Identidade: comunicação cooperativa / marketing e merchandising
 - Organização / áreas funcionais
 - Materialização: materiais, revestimentos e texturas; Iluminação; suportes; investimento / custo
- Espaços de exposição e vitrinas
 - Espaços e funções
 - Técnicas de exposição
 - Descodificação do produto
 - Planificação de uma intervenção linguagem visual

0595

Qualidade - instrumentos de gestão

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar o conceito e os princípios subjacentes à gestão da qualidade.
- Promover a qualidade na organização.
- Enunciar e aplicar ferramentas de gestão na organização (EFQM e BSC).

Conteúdos

- Qualidade – conceitos
 - Conceito e evolução histórica da qualidade
 - Garantia de qualidade
 - Princípios de qualidade
- NP EN ISO 9001:2000
 - Requisitos
- Qualidade na organização
 - Gestão do espaço e tempo
 - Sinalizações de esforços
 - Identificação das pessoas
- Instrumentos de apoio à gestão
 - EFQM (modelo de auto-avaliação)
 - *Balanced score card*

7852

Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

7853

Ideias e oportunidades de negócio

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

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

7854

Plano de negócio – criação de micronegócios

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

7855

Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8598

Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8599

Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8600

Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

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

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

10759

Teletrabalho

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o enquadramento legal, as modalidades de teletrabalho e o seu impacto para a organização e trabalhadores/as.
- Identificar o perfil e papel do/a teletrabalhador/a no contexto dos novos desafios laborais e ocupacionais e das políticas organizacionais.
- Identificar e selecionar ferramentas e plataformas tecnológicas de apoio ao trabalho remoto.
- Adaptar o ambiente de trabalho remoto ao regime de trabalho à distância e implementar estratégias de comunicação, produtividade, motivação e de confiança em ambiente colaborativo.
- Aplicar as normas de segurança, confidencialidade e proteção de dados organizacionais nos processos de comunicação e informação em regime de teletrabalho.
- Planear e organizar o dia de trabalho em regime de teletrabalho, assegurando a conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar.

Conteúdos

- Teletrabalho
 - Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção
 - Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação
 - Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores
 - Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade
- Competências do/a teletrabalhador/a
 - Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho
 - Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital
- Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho
 - Gestão da confiança
 - Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
 - Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
 - Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
 - Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais
 - Gestão da distância
 - Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
 - Reorganização dos locais e horários de trabalho
 - Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
 - Motivação e feedback
 - Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
 - Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
 - Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
 - Controlo e proteção de dados pessoais
 - Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
 - Assistência técnica remota
 - Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)
 - Formação e desenvolvimento de novas competências
 - Transformação digital – novas formas de trabalho
- Desempenho profissional em regime de teletrabalho
 - Organização do trabalho
 - Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído
 - Espaço de e para o teletrabalho
 - Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho
 - Pausas programadas
 - Riscos profissionais e psicossociais
 - Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
 - Avaliação e controlo de riscos
 - Acidentes de trabalho
 - Gestão do isolamento

5. Sugestão de Recursos Didáticos

- BEIROLAS, Mário e Almeida, Rui, Merchandising, a Nova Técnica de Marketing. Lisboa: Texto Editora, 1998.
- BENTO, José Machado; FERNANDES, José, POC Explicado. Porto: Porto Editora, 1998.
- BILHIM, João Alberto Faria, Teoria Organizacional; Estruturas e Pessoas. Lisboa: Edição do ISCSP, 2001.
- COSTA, Horácio; RIBEIRO, Pedro, Criação e Gestão de Micro Empresas & Pequenos Negócios. Lisboa: LIDEL, 1998.
- CRUZ, Carlos Vasconcelos ; CARVALHO, Oscar, Qualidade, uma Filosofia de Gestão. Lisboa: Texto Editora, 1998.
- DANTAS, Adalmir Morterá, Doenças da Retina – Biblioteca Básica de oftalmologia, 2ª ed., Livro Médico Editora, (SL), 1996
- FERNANDAS, Artur Qualidade de Serviço. Cascais: Editora Pergaminho, Lda, 2000
- FIRMINO, Manuel Brazinha, Gestão das Organizações. Lisboa: Escolar Editora, 2002.
- HOPKINS, Tom, Técnicas de Vendas. Porto: Porto Editora, 2004.
- KANSKI, Jack J.; NISCHAL, Ken K., Atlas de Oftalmologia – Signos Clínicos y Diagnóstico Diferencial, Mosby, 1999, 496 pp.
- KATZ, Bernard, Comunicação, Poder na Empresa. Lisboa: Clássica Editora, 1989.
- KAUFMAN, Paul L.; ALM, Albert, Fisiologia Del Ojo, Décima Edición, Elsevier, 2003
- MACHURET, Jean Jacques, Comerciator. Lisboa: Publicações D. Quixote, Lda, 1996.
- MADDUX, Robert B, Negociar com Sucesso. Lisboa: Monitor, Projectos e Edições, Lda, 1991.
- MOREIRA Jr., Carlos Augusto; ÁVILA, E. Marcos, Retina e Vítreo, Editora Cultura Medica ANO, s/d
- NELSON, Bob; ECONOMY, Peter, Gestão para Totós. Porto: Porto Editora, 2005.
- NUNES, V.M.; Anatomia e Fisiologia Ocular- Apontamentos A.N.O., 1999
- OLIVEIRA, M. Luz; PAIS, Maria João, Introdução à Actividade Económica. Lisboa: Texto Editora, 1992.
- ORTIZ, Francisco Garcia - Técnicas de servicio y atención al cliente.
- PALAY, David A.; KRACHMER, Jay H., Ophthalmology for the Primary Care Physician, Mosby, 2005
- PIÑERA, António Guirao, Óptica Visual, Coleccion Texto-Guia, ICE-Universidad Múrcia, Múrcia, 2004
- RODRIGUES, Joaquim Vicente ; DIONÍSIO, Pedro, Mercator. Lisboa: Publicações D. Quixote Lda, 2000.
- VICENTE, Dionísio, Pedro, Mercator. Lisboa: Publicações D. Quixote, Lda, 2000.
- Endereços da Internet activos em Junho 2006
 - <http://www.essilor.pt>
 - <http://www.indo.es>
 - <http://www.optometry.co.uk>
 - www.infocid.pt - Informação ao Cidadão
 - www.iapmei.pt - Instituto de Apoio às PME's
 - www.pmelink.pt - Comercio Electrónico dos Grupos BES, CGD e PT
 - www.iefp.pt - Instituto de Emprego e Formação Profissional
 - www.portaloptico.com - Portal Óptico
 - <http://www.grupoicm.net/catalogo.pdf>
 - www.ine.pt - Instituto Nacional de Estatística
 - www.upoop.blogspot.com - Associação Profissional
 - www.pmelink.pt - Comércio Electrónico dos Grupos BES, CGD e PT
 - <http://www.cnoo.es> - Colégio Nacional de Ópticos-Optometrista de Espanha
 - www.grupoicm.net/catalogo - Optometria, Contactologia, Óptica oftálmica e Oftalmologia
- Outros recursos
 - Catálogos de acessórios- Centro Style y A.J. Borges.
 - Catálogos de armações (Luxottica, Sáfilo...)
 - Curso Básico de iniciación a la adaptación de lentes de contacto. Laboratorios Lentiflex.
 - DVD de formação Técnica nº1 Furado de lentes (VISIONLAB)
 - Gaceta Óptica. Organo Oficial del Colégio Nacional de Ópticos-Optomestristas de Espanha. Edit ICM
 - Tabelas de lentes de diversos fabricantes (Hoya, Pratz, Essilor, Altra)
 - Guia práctico de lentes de contacto. Jane Veys, John Meyler y Ian Davies.
 - Manuais de manutenção das ferramentas da oficina
 - Manuais de utilização da máquina de ranhurar de Panoptica.
 - Manual de Serviço ao Cliente e Organização Interna. - Visionlab
 - ÓpticaPro
 - Revista Dirigir – IEFP
 - Revista Ver. Edit ANO – Associação Nacional dos Ópticos