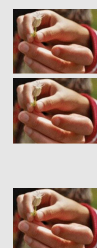


# REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

**Código e Designação do Referencial de Formação**

**762 . Trabalho Social e Orientação**

**762335 - Técnico/a de Geriatria**

**Nível de Qualificação do QNQ: 4**

**Nível de Qualificação do QEQ: 4**

**Modalidades de Educação e Formação**

Cursos Profissionais

**Total de pontos de crédito**

193,50

**Publicação e atualizações**

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 31 de 22 de agosto de 2015 com entrada em vigor a 22 de agosto de 2015.

1ª Atualização em 01 de setembro de 2016.

2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 39 de 22 de outubro de 2017 com entrada em vigor a 22 de outubro de 2017.

3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 14 de 15 de abril de 2018 com entrada em vigor a 15 de abril de 2018.

4ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 30 de 15 de agosto de 2019 com entrada em vigor a 15 de agosto de 2019.

5ª 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.

6ª 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.

7ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

## Observações

---

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Prestar cuidados de apoio direto ao idoso, em contexto domiciliar e institucional, contribuindo para o seu bem-estar biopsicossocial, tendo em consideração os objetivos definidos pela equipa técnica local e os princípios deontológicos de atuação.

### Atividades Principais

- Prestar/ auxiliar nos cuidados de higiene, eliminação e conforto do idoso, nos diversos contextos de atuação.
- Acompanhar e apoiar o idoso nas diversas atividades de vida diária.
- Auxiliar os profissionais responsáveis nos cuidados de alimentação, aplicados aos idosos com dependência funcional, temporária ou permanente.
- Participar no planeamento e desenvolvimento de atividades básicas de animação e entretenimento e de estimulação dos domínios cognitivo, social e motor, de acordo com as capacidades, necessidades e interesses do idoso.
- Prestar cuidados de higiene e arrumação dos espaços envolventes e da roupa dos idosos.
- Apoiar a equipa técnica na organização do espaço, com o objetivo de prevenir acidentes domésticos e em instituições.
- Participar na prevenção de negligência, abusos e maus tratos ao idoso.
- Avaliar a informação obtida através de instrumentos técnicos aplicados por especialistas, para melhor conhecimento do perfil funcional do idoso, e consequente adequada prestação de cuidados.
- Estabelecer a articulação com a equipa técnica responsável, a fim de reportar a evolução do estado físico, psíquico e emocional, situações anómalas e/ ou agravamento do estado de saúde do idoso, tendo em consideração as orientações e procedimentos definidos pela equipa técnica.

### 3. Referencial de Formação Global

#### Componente de Formação Sociocultural

Disciplinas			Horas
Português (ver programa)			320
Língua Estrangeira I, II ou III*			
Inglês	ver programa iniciação	ver programa continuação	220
Francês	ver programa iniciação	ver programa continuação	
Espanhol	ver programa iniciação	ver programa continuação	
Alemão	ver programa iniciação	ver programa continuação	
Área de Integração (ver programa)			220
Tecnologias da Informação e Comunicação (ver programa)			100
Educação Física (ver programa)			140
<b>Total:</b>			<b>1000</b>

\* O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, iniciará obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. Nos programas de iniciação adotam-se os seis primeiros módulos.

#### Componente de Formação Científica

Disciplinas			Horas
Biologia (ver programa)			100
Estudo do Movimento (ver programa)			200
Psicologia (ver programa)			200
<b>Total:</b>			<b>500</b>

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

#### Formação Tecnológica

Código <sup>1</sup>		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
8899	1	Envelhecimento demográfico	25	2,25
8900	2	Contextos de prestação de cuidados ao idoso - domicílio, residências autónomas e centros de dia	25	2,25

8901	3	Contextos de prestação de cuidados ao idoso - lares e instituições de saúde	25	2,25
8902	4	Ética e deontologia em geriatria	50	4,50
8903	5	Técnicas e estratégias de comunicação e observação nos contextos de intervenção com a população idosa	50	4,50
8904	6	Métodos de intervenção familiar – contexto do idoso	25	2,25
8905	7	Adaptação/ modificação de contextos e materiais em função do idoso	25	2,25
8906	8	Tipos de envelhecimento	25	2,25
8907	9	Introdução à patologia no idoso	25	2,25
8908	10	Patologias na população idosa - cardiorrespiratória e neuro sensoriais	50	4,50
8909	11	Patologias na população idosa - gastrointestinais, endocrinológicas, genito-urinárias, musculoesqueléticas, dermatológicas e crónicas	50	4,50
8910	12	Reabilitação geriátrica	25	2,25
3546	13	Prevenção e primeiros socorros - geriatria	50	4,50
8911	14	Nutrição e dietética no idoso	25	2,25
8912	15	Higiene do idoso	25	2,25
8913	16	Sexualidade na 3ª idade	25	2,25
8914	17	Idosos em fase terminal – cuidados paliativos	25	2,25
8915	18	Términus da vida do idoso - morte	25	2,25
8916	19	Funções cognitivas no idoso	25	2,25
8917	20	Psicopatologias no idoso - perturbações do humor, ansiedade, somatoformes, personalidade, esquizofrenia e demências	50	4,50
8918	21	Psicopatologias no idoso – perturbações do sono, alimentares e utilização de substâncias	25	2,25
8919	22	Perturbações do desenvolvimento no idoso - autismo, deficiência visual e auditiva	50	4,50
8920	23	Perturbações do desenvolvimento no idoso - DID, deficiência motora e multideficiência	25	2,25
8921	24	Autonomia, independência e funcionalidade do idoso	25	2,25
8922	25	Atividades recreativas e de lazer com idosos	25	2,25
8923	26	Técnicas de expressão corporal com população idosa	50	4,50
8924	27	Atividade psicomotora com população idosa	50	4,50
8925	28	Atividades da vida diária com população idosa	50	4,50
8926	29	Técnicas de animação aplicadas à população idosa	50	4,50
8927	30	Expressão dramática aplicada à população idosa	25	2,25

8928	31	Métodos de relaxação aplicados à população idosa	25	2,25
8929	32	Arte como terapia aplicada à população idosa	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			1075	96,75

Para obter a qualificação de Técnico/a de Geriatria, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 75 horas da Bolsa de UFCD**

Bolsa de UFCD

Código		Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
8930	33	Investigação com a população idosa	25	2,25
8932	34	Estimulação cognitiva e aprendizagem no idoso	25	2,25
3296	35	Higiene e segurança alimentar	25	2,25
3523	36	Lavandaria e tratamento de roupa	50	4,50
3524	37	Aquisição, armazenagem e conservação de produtos	50	4,50
9857	38	Ferramentas de comunicação humanizada com o idoso em situação de vulnerabilidade – conversas difíceis	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
9820	46	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	47	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	48	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	49	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	50	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	51	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10672	52	Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25	2,25
10746	53	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	54	Teletrabalho	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica			1150	103,5

Formação em Contexto de Trabalho	Horas	Pontos de crédito
<p>A formação em contexto de trabalho nos cursos profissionais está integrada na componente de formação tecnológica.</p> <p>A formação em contexto de trabalho visa a aquisição e desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir e é objeto de regulamentação própria.</p>	600 a 840	20,00

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



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

8899	Envelhecimento demográfico	Carga horária 25 horas
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever o ciclo de vida, de acordo com os factos marcantes de cada fase/etapa.</li> <li>• Reconhecer a evolução do envelhecimento demográfico a nível mundial e em Portugal, bem como os aspetos inerentes ao mesmo.</li> <li>• Identificar os estereótipos, mitos e representações sociais, associados à população idosa.</li> <li>• Enumerar as barreiras e facilitadores atitudinais, na relação com os idosos, bem como os seus ajustamentos psicossociais.</li> </ul>	
<b>Conteúdos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclo de vida (da criança ao idoso) <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Processo de maturação – fenómeno natural de todas as fases do ciclo de vida do ser humano</li> <li>◦ Maturação do sistema de valores – Pirâmide de Maslow</li> <li>◦ Período temporal e os aspetos que demarcam as diferentes fases do ciclo de vida</li> </ul> </li> <li>• Tendências e análise da demografia mundial <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Dados sobre o envelhecimento demográfico mundial atual e estimativas até ao ano de 2025</li> <li>◦ Fatores que determinam o envelhecimento demográfico mundial</li> <li>◦ Repercussões sociais do envelhecimento demográfico</li> </ul> </li> <li>• Demografia Portuguesa: tendências na transição do século XX para o século XXI <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Dados sobre o envelhecimento demográfico da população Portuguesa</li> <li>◦ Pirâmides etárias (comparação de diferentes anos)</li> <li>◦ Esperança média de vida e os fatores que contribuem para o seu aumento</li> <li>◦ Fatores que contribuem para o índice de envelhecimento</li> </ul> </li> <li>• Estereótipos, mitos e representações sociais da população idosa <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Conceito de estereótipo (estereótipo positivo e negativo)</li> <li>◦ Mitos mais comuns sobre a população idosa</li> <li>◦ Atitudes negativas mais comuns para com a pessoa idosa (gerontofobia, idadismo e infantilização, p.e.)</li> </ul> </li> <li>• Barreiras e facilitadores atitudinais</li> <li>• Ajustamentos psicossociais nos idosos <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Ajustamento pessoal e social</li> <li>◦ Fatores que influenciam os ajustamentos psicossociais</li> <li>◦ Funcionamento psicológico – fatores para um bom funcionamento</li> <li>◦ Tarefas evolutivas</li> </ul> </li> </ul>		

<b>8900</b>	<b>Contextos de prestação de cuidados ao idoso - domicílio, residências autónomas e centros de dia</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os principais objetivos, estratégias e técnicas de intervenção no apoio domiciliário, nos centros de dia e nas residências autónomas.</li> <li>• Aplicar estratégias e técnicas de intervenção no apoio domiciliário, nos centros de dia e nas residências autónomas.</li> <li>• Reconhecer quem são os prestadores de cuidados dos idosos e o seu papel.</li> <li>• Diferenciar a resposta social formal, da resposta social informal.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Principais objetivos a trabalhar no idoso nos contextos
  - Apoio domiciliário
  - Centros de dia
  - Residências autónomas
- Estratégias de intervenção e técnicas de apoio no domicílio
- Redes de apoio – Modelo ecológico de Bronfenbrenner
- Prestadores de cuidados (resposta social informal) dos idosos
  - Prestadores principais e secundários de cuidados
  - Diferenças nos apoios entre a família e os amigos
  - Papel do prestador de cuidados secundários
- Resposta social formal vs resposta social informal
  - Idoso no seu domicílio e o idoso fora do seu domicílio
  - Modelos de relação entre a rede social formal e informal

<b>8901</b>	<b>Contextos de prestação de cuidados ao idoso - lares e instituições de saúde</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os principais objetivos, estratégias e técnicas de intervenção em lares de idosos e em instituições de saúde.</li> <li>• Aplicar estratégias e técnicas de intervenção em lares de idosos e em instituições de saúde.</li> <li>• Escolher e preparar o processo mais adequado de inclusão/integração social do idoso.</li> <li>• Reconhecer as características inerentes aos processos de institucionalização e hospitalização.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Principais objetivos a trabalhar no idoso nos contextos
  - Lares de idosos
  - Instituições de saúde
- Estratégias de intervenção e técnicas de apoio em instituições (de saúde e em lares de idosos)
- Processo de inclusão/integração social do idoso na rede social formal
  - Principais dificuldades do processo
  - Estratégias facilitadoras do processo
  - Importância dos estilos de vida
  - Estabelecimento de objetivos de vida
- Institucionalização
  - Causas da institucionalização
  - Vantagens e as consequências da institucionalização
  - Ambiente institucional
  - Rotinas nas instituições
- Hospitalização
  - Consequências e benefícios da hospitalização
  - Hospitalização como fonte de stress
  - Aspetos a ter em conta para reduzir as consequências da hospitalização
  - Hospitalização e a autonomia
  - Ações a desenvolver para melhorar a autonomia do idoso hospitalizado

8902

**Ética e deontologia em geriatria**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características essenciais do técnico de geriatria.
- Reconhecer e aplicar os princípios fundamentais da deontologia e ética, na função de acompanhamento do idoso.
- Explicar as diferentes formas de resolução de conflitos, consoante as características dos mesmos.

**Conteúdos**

- Perfil do técnico de ação direta em geriatria
  - Qualidades do técnico em geriatria
  - A relação humana que o técnico deve estabelecer com o idoso
  - Funções do técnico de ação direta em geriatria
  - Importância da resiliência nos técnicos de geriatria
- Fatores associados ao comportamento social e emocional do técnico
  - Fatores que influenciam o comportamento social e emocional
  - Aspectos da linguagem que se devem ter sempre em conta na relação com um idoso
  - Aspectos atitudinais que se devem ter em conta na relação com um idoso
- Apresentação pessoal e higiene do técnico de ação direta em geriatria
  - Higiene e o arranjo pessoal do técnico
  - Higiene dos instrumentos de trabalho (farda, calçado, entre outros)
  - Apresentação pessoal do técnico
- Ética e Deontologia
  - Conceitos de ética e deontologia
  - Alguns aspetos inerentes à ética e deontologia (responsabilidade, sigilo profissional...)
- Código deontológico do técnico de ação direta em geriatria
  - Direitos e deveres do técnico
- Atos e ações corretas e incorretas
  - Atos lícitos e ilícitos
  - Atos legítimos e ilegítimos
  - Sanções
- Princípios e valores
  - Principais princípios no trabalho em geriatria (competência, responsabilidade, integridade e respeito pelos direitos e dignidade da pessoa)
  - Principais valores a defender na prática em geriatria
- Técnicas de resolução de conflitos
  - Técnicas que se devem usar (deliberação e persuasão – em casos extremos)
  - Técnicas que nunca se devem usar (manipulação e coersão)
- Comportamento do técnico face às barreiras atitudinais do idoso
  - Barreiras atitudinais do idoso
  - Role-play de situações problema
- Direitos humanos dos idosos
  - Direito à independência
  - Direito à participação
  - Direito à assistência
  - Direito à autorrealização
  - Direito à dignidade
- Protocolo de atuação em caso de deteção de casos de maus tratos
- 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)
- Pesquisa de informação para procura de emprego
- Curriculum vitae
- Candidatura espontânea
- Entrevista de emprego

8903

## Técnicas e estratégias de comunicação e observação nos contextos de intervenção com a população idosa

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Descrever os aspetos inerentes ao processo de comunicação (verbal e não-verbal)
- Aplicar as estratégias que facilitam o processo de comunicação com a população idosa.
- Identificar e eliminar/atenuar as barreiras à comunicação, com a população idosa.
- Reconhecer, adequar e aplicar os diferentes tipos de observação.
- Preparar uma *checklist* de observação, adequada ao contexto a avaliar.

### Conteúdos

- Noção de comunicação e estratégias comunicacionais
  - Processo de comunicação
  - Os dois níveis de comunicação
  - Comunicação com os idosos – o que se deve e o que não se deve dizer
  - Estratégias de comunicação com os idosos
- Barreiras à comunicação com a população idosa
  - Principais barreiras à comunicação
  - Formas de eliminação/atenuação de barreiras
  - Criação de facilitadores comunicacionais
- Comunicação verbal e não-verbal com a população idosa
  - Comunicação verbal – tipos (oral e escrita), características e funções
  - Comunicação não-verbal – características e funções
  - Exploração de atividades nestes dois níveis
  - Interação com pessoas com problemas de comunicação e com deficiência
- Transmissão de notícias: boas e más
  - Competências de relacionamento interpessoal
  - Papel das emoções no comportamento social
  - Comunicação na interação com pessoas com alterações comportamentais (agressividade e agitação)
  - Comunicar de forma assertiva
- Processo de observação
  - Observação e comunicação não-verbal
  - Aspetos a observar no idoso
  - Forma e a postura correta de observação
  - Principais contextos de observação
- Tipos de observação – escuta ativa (características e aplicação prática) da:
  - Observação direta
  - Observação indireta
  - Observação participante
  - Observação não-participante
  - Observação aberta
  - Observação fechada
- *Checklist* de observação adequada ao contexto a avaliar
  - Criação e aplicação de uma *checklist* de observação

8904

**Métodos de intervenção familiar – contexto do idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da composição familiar e do funcionamento familiar nos cuidados que são prestados ao idoso.
- Analisar as funções e as necessidades familiares.
- Analisar a informação obtida pelos diferentes instrumentos de avaliação de intervenção familiar.

**Conteúdos**

- Composição e estrutura da família
  - As diferentes composições e estruturas da família
  - Composição e características familiares e o nível de atenção dado ao idoso
- Família do idoso com deficiência
  - Fatores de risco (social e comunitário)
  - Prevenção da negligência
  - Abuso e maus tratos à pessoa com deficiência
- Interação e funcionamento familiar
  - Sistemas familiares funcionais e disfuncionais – APGAR de Família
  - Violência intrafamiliar e maus tratos ao idoso
  - Esquemas de assistência às famílias em risco
- Funções da família
  - Prover e o cuidar (papéis familiares)
  - Declínio das funções familiares dos idosos
- Necessidades e recursos da família
  - Principais necessidades de uma família que assiste e presta cuidados a um idoso
  - Levantamento dos recursos comunitários disponíveis à família
  - Ecomapa
- Stress familiar
  - Processo de cuidar de um idoso – fator de stress
  - Análise do stress familiar – instrumento de avaliação (análise da sobrecarga dos cuidadores)

<b>8905</b>	<b>Adaptação/ modificação de contextos e materiais em função do idoso</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer barreiras arquitetónicas em função da funcionalidade do idoso.</li> <li>• Descrever e executar as medidas de higiene e segurança nos diferentes contextos de atuação do técnico de geriatria.</li> <li>• Identificar e usar tecnologias de apoio e ajudas técnicas.</li> <li>• Caracterizar os meios técnicos auxiliares de apoio à mobilização e marcha.</li> <li>• Analisar as consequências resultantes dos acidentes e quedas.</li> <li>• Avaliar e adequar o ambiente envolvente, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Barreiras arquitetónicas e tecnológicas – implicações na funcionalidade do idoso
  - Barreiras arquitetónicas e tecnológicas – características
  - Barreiras arquitetónicas e tecnológicas consoante o problema de cada idoso (problemas físicos, intelectuais, entre outros)
  - Levantamento das barreiras arquitetónicas e tecnológicas
  - CIF (Classificação Internacional de Funcionalidade)
- Higiene e segurança
  - Limpeza das instalações (dependendo do local – quarto, cozinha, instalações sanitárias...)
  - Organização do espaço (prevenção de acidentes – potenciação da capacidade de adaptação do idoso – economização de energia)
- Acidentes e quedas na população idosa
  - Contextos e acidentes/quedas
  - Intoxicações na população idosa
- Ergonomia
  - Conceito e relação com a população idosa
  - Adaptações ergonómicas
- Utilização de ajudas técnicas de apoio à mobilização e marcha e suas funções:
  - Andarilho
  - Canadianas
  - Bengalas e pirâmides
  - Muletas e auxiliares
  - Cadeira de rodas
- Tecnologias de apoio e ajudas técnicas para a pessoa idosa com:
  - Deficiência motora
  - Deficiência visual
  - Problemas de comunicação
  - Dificuldade intelectual e desenvolvimental (deficiência mental)
- Avaliação e modificação do ambiente

8906

Tipos de envelhecimento

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as características do envelhecimento normal, patológico, biológico e psicológico.
- Identificar os padrões de envelhecimento.
- Acompanhar o idoso nas atividades para a promoção de um envelhecimento ativo.

**Conteúdos**

- Definição de envelhecimento
  - Teorias sobre o envelhecimento
    - Teoria da morte programada
    - Teoria da mutação-acumulação
    - Outras teorias
  - Envelhecimento: autonomia, incapacidade e dependência
- Padrões de envelhecimento:
  - Reorganizadores
  - Focalizados
  - Persistentes
  - Restringidos
  - Apoiados
  - Apáticos
  - Desorganizados
- Envelhecimento normal e patológico:
  - Características
  - Envelhecimento ativo
- Envelhecimento psicológico e biológico
  - Teorias sobre o envelhecimento biológico
    - Teoria do telómero
    - Teoria do envelhecimento da mutação somática
    - Teoria do envelhecimento autoimune
  - Aspectos socio emocionais
    - Satisfação e adaptação
    - Sinais preocupantes nos idosos
    - Principais transtornos afetivo-relacionais no idoso
  - Personalidade no envelhecimento
  - Ajustamento psicossocial no idoso
- Atividades para a promoção de um envelhecimento ativo

8907

**Introdução à patologia no idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Definir e caracterizar os conceitos de saúde e doença.
- Analisar os aspetos relacionados com a qualidade de vida e respetiva avaliação.
- Identificar os aspetos determinantes para a promoção da saúde e prevenção de doenças nos idosos.
- Reconhecer a importância da farmacologia, vacinação e avaliação morfológica na prevenção e cura de algumas doenças.

**Conteúdos**

- Saúde
  - Definição de saúde segundo a OMS
  - Perspetiva triangular (social, mental e física)
  - Fatores que influenciam a saúde da pessoa idosa
- Doença e as suas fases
  - O conceito de doença
  - Sintoma, sinal e síndrome
  - Aguda – Características e formas de intervenção
  - Convalescença – Características e formas de intervenção
  - Restauração – Características e formas de intervenção
- Qualidade de vida
  - Definição de qualidade de vida segundo a OMS
  - Os aspetos relacionados com a qualidade de vida
    - Biológicos
    - Sociais
    - Médicos
    - Económicos
    - Políticos
  - As duas esferas da qualidade de vida
    - Esfera objetiva
    - Esfera subjetiva
  - Escala de avaliação da qualidade de vida – World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL-100) OMS
- Promoção da saúde e prevenção da doença
  - Responsabilidade pessoal
  - Atividade física
  - Nutrição adequada
  - Adaptação ao stress
  - Organização do ambiente
  - Vacinação
  - Higiene corporal
  - Prevenção de acidentes
- O processo de administração de medicamentos / vacinas
  - Os principais grupos de fármacos utilizados na população idosa
  - A automedicação nos idosos
- Avaliação morfológica do idoso
  - Estatura
  - Massa
  - Índice de Massa Corporal (IMC)



**8908**

**Patologias na população idosa - cardiorrespiratória e neuro sensoriais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as principais patologias que afetam os idosos, bem como as suas principais características.
- Escolher e adequar exercícios básicos, de acordo com as orientações dos técnicos especializados, aos idosos consoante a patologia que apresentarem.

**Conteúdos**

- Patologia cardiovascular
  - Sistema cardiovascular envelhecido
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Angina de peito
    - Enfarte agudo do miocárdio
    - Acidente vascular cerebral
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas cardiovasculares
- Patologia respiratória
  - Sistema respiratório envelhecido
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC)
    - Infecções respiratórias
    - Traqueostomias
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas respiratórios
- Patologia hematológica
  - Constituintes do sangue e o envelhecimento
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Anemia
    - Leucemia
    - Hemofilia
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas hematológicos
- Patologia neoplásicas
  - Envelhecimento e a proliferação celular
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Tumores benignos e malignos
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas oncológicos
- Patologia neurológica
  - O cérebro e o envelhecimento
  - As suas causas
  - Principais patologias:
    - Alzheimer
      - Alterações cerebrais no Alzheimer
      - Sinais de alerta
    - Parkinson
      - Sinais/sintomas
      - A marcha Parkinsónica
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas neurológicos
- Patologia sensorial
  - Visão
  - Audição
  - Paladar, olfato e tato
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas sensoriais

8909

**Patologias na população idosa - gastrointestinais, endocrinológicas, genito-urinárias, musculoesqueléticas, dermatológicas e crónicas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as principais patologias que afetam os idosos, bem como as suas principais características.
- Escolher e adequar exercícios básicos, de acordo com as orientações dos técnicos especializados, aos idosos consoante a patologia que apresentarem.

**Conteúdos**

- Patologia gastrointestinal e dos órgãos anexos
  - Sistema gastrointestinal da população idosa
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias
    - Refluxo gastro-esofágico
    - Obstipação
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas gastrointestinais
- Patologia endocrinológica e metabólica
  - Sistema endócrino e metabólico envelhecido
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Hipertireoidismo
    - Hipotireoidismo
    - Gota
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas endócrinos e metabólicos
- Patologia genito-urinária
  - Modificações do sistema genito-urinário na população idosa
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Insuficiência renal
    - Incontinência
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas genito-urinários
- Patologia musculoesquelética
  - Alterações musculares e ósseas no idoso
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Artrite reumatoide
    - Osteoporose
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas musculares e ósseas
- Patologia dermatológica
  - A pele e o envelhecimento
  - Fatores de risco
  - Sintomas
  - Principais patologias:
    - Dermatite de contacto
    - Micoses
    - Parasitoses
    - Cancro da pele
    - Psoríase
    - Úlceras de pressão
      - Definição, causas e sintomas
      - Locais privilegiados para a ocorrência de uma úlcera de pressão
      - Fases da úlcera de pressão
      - Cuidados a ter com a pele (idoso acamado e numa cadeira de rodas)
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas dermatológicos
- Patologias crónicas
  - Doenças crónicas e a população idosa
  - Fatores de risco
  - Principais patologias:
    - Diabetes
    - Colesterol
    - Hipertensão arterial
  - Atividades adaptadas aos idosos com problemas crónicos

8910

**Reabilitação geriátrica**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os benefícios da atividade física nos idosos sedentários e com necessidade de reabilitação.
- Identificar os principais problemas que conduzem o idoso à necessidade de reabilitação.
- Acompanhar o idoso nas atividades básicas, em condição de reabilitação.

**Conteúdos**

- Papel do técnico de geriatria no acompanhamento do idoso sedentário e com necessidade de reabilitação
- Mobilidade e exercício físico
  - Efeitos da imobilidade
  - Exercício físico na população idosa
  - A importância do exercício físico em diferentes patologias
- Reabilitação das patologias cardiovascular e respiratória
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso com problemas respiratórios
  - Benefícios da reeducação respiratória nos idosos
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso com problemas cardíacos e vasculares
  - Programas de reabilitação cardiovascular
- Reabilitação das patologias músculo-esqueléticas
  - Fortalecimento muscular nos problemas músculo-esqueléticos
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso, consoante o seu problema músculo-esquelético
- Reabilitação nas patologias neurológicas – Plasticidade cerebral: a recuperação em função da idade
  - Plasticidade cerebral consoante a idade dos indivíduos
  - Capacidade funcional: recuperação ou manutenção
  - Atividades básicas no acompanhamento ao idoso, consoante o seu problema neurológico

3546

## Prevenção e primeiros socorros - geriatria

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os fatores e utilizar as medidas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão.
- Reconhecer e utilizar medidas de prevenção do risco de acidente para a pessoa idosa no domicílio.
- Identificar alguns fatores que contribuem para o isolamento e imobilidade da pessoa idosa.
- Actuar em situações de emergência.

### Conteúdos

- Úlceras de pressão
  - Conceito de úlcera de pressão
  - Processo de desenvolvimento
  - Classificação
  - Factores de risco
  - Cuidados com a pele
  - Posicionamento
  - Transporte e manipulação do idoso
- Risco de acidente
  - Quedas
  - Intoxicações
  - Atropelamentos
  - Incêndios
- Isolamento e imobilidade
  - Envelhecimento físico e psicológico
  - Sedentarismo/desporto
  - Hábitos culturais/animação
  - Exercício físico e mobilidade
  - Patologias várias
    - Hipertensão arterial
    - Diabetes
    - Arterial
    - Diabetes
- Primeiros socorros
  - Primeiros socorros
    - Asfixia
    - Hemorragia
    - Traumatismo
    - Fracturas
    - Queimaduras
    - Reanimação cardiorrespiratória

8911

**Nutrição e dietética no idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever a roda dos alimentos adequada à população idosa e identificar os nutrientes que se encontram nos seus alimentos.
- Reconhecer as patologias e necessidades nutricionais típicas da população idosa.
- Preparar uma ementa de acordo com as necessidades nutricionais do idoso, tendo em conta os pressupostos de uma alimentação saudável, de acordo com as orientações do técnico responsável.

**Conteúdos**

- Roda dos alimentos: grupos alimentares e sua composição
  - Adaptação da roda dos alimentos à população idosa
  - Análise de recomendações que vão além da roda dos alimentos
- Nutrientes
  - Proteínas
  - Lípidos
  - Glícidos
  - Vitaminas
  - Fibras
  - Sais-minerais
  - Água
- Alimentação saudável
  - Diversidade de alimentos
  - Horários
  - Número de refeições
  - Quantidade de alimento
  - O consumo de água
  - Alimentos a privilegiar e a evitar
- Necessidades nutricionais
  - Determinantes do estado nutricional da pessoa idosa
  - Possíveis limitações dos idosos na alimentação:
    - Problemas de mastigação
    - Problemas de deglutição
    - Tabaco e bebidas alcoólicas
    - Medicamentos
  - Alterações fisiológicas do envelhecimento e respetivo impacto nas necessidades energéticas
  - Défice de vitaminas e minerais no envelhecimento e suas consequências
- Patologias nutricionais
  - Desnutrição e malnutrição
  - Desidratação
  - Obesidade
  - Anorexia
  - Doença celíaca
  - Fenilcetonúria
  - Intolerância à lactose
  - Alterações gastrointestinais
  - Diabetes
  - Hipertensão
  - Alergia à proteína do leite
- Elaboração de ementas segundo as necessidades nutricionais do idoso

**8912**

**Higiene do idoso**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever o papel do cuidador ao nível relacional e no cuidado ao idoso no ato de higiene.
- Enumerar as diferentes etapas do processo de higiene do idoso.
- Executar cuidados de higiene totais e parciais à pessoa idosa, conforme o seu grau de dependência.
- Aplicar as técnicas adequadas de eliminação, de acordo com o grau de dependência do idoso.

**Conteúdos**

- Cuidados de higiene totais e parciais
  - Importância da higiene
  - Higiene do idoso segundo os graus de dependência:
    - Independente
    - Semi-dependente
    - Dependente
  - Aspetos relacionais e do cuidado na higiene – o papel do cuidador
  - Cuidados parciais vs cuidados totais
  - Etapas de higiene
    - Preparação do material
    - Etapa do banho no chuveiro
    - Etapa do banho na cama
    - Técnicas de transporte
    - Manobras para trocar o idoso de posição (idosos acamados)
  - Conforto do idoso
    - Cama articulada
    - Cama simples
  - Cuidados de eliminação

**8913**

**Sexualidade na 3ª idade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer as influências psicossociais que afetam a sexualidade do idoso.
- Identificar as principais disfunções e infeções sexuais que afetam o idoso.
- Explicar a importância do tema da sexualidade na população idosa.

**Conteúdos**

- Importância da sexualidade na 3ª idade
  - Sexualidade segundo a perspetiva dos idosos
  - Sexualidade segundo a perspetiva da sociedade
  - Estratégias para abordar a sexualidade nos idosos
- Fatores físicos que influenciam a sexualidade no idoso
  - Mudanças na mulher
  - Mudanças no homem
  - Efeitos das doenças
- Fatores psicológicos que influenciam a sexualidade no idoso
  - Principais problemas psicológicos segundo o género
  - Principais alterações emocionais segundo o género
- Disfunções sexuais
  - Principais disfunções sexuais na mulher
  - Principais disfunções sexuais no homem
- Infeções sexualmente transmissíveis
  - Causas para o aparecimento das infeções sexualmente transmissíveis nos idosos
  - Principais infeções sexualmente transmissíveis na mulher
  - Principais infeções sexualmente transmissíveis no homem
- O VIH/SIDA na terceira idade

<b>8914</b>	<b>Idosos em fase terminal – cuidados paliativos</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as necessidades dos idosos em estado terminal e adequar as atividades desenvolvidas de acordo com as mesmas.</li> <li>• Reconhecer os sintomas mais comuns dos idosos em estado terminal.</li> <li>• Descrever o papel do técnico de geriatria no apoio ao idoso em fase terminal.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Definição de cuidados paliativos
  - Alicerces dos cuidados paliativos
  - Necessidades de um idoso com doença terminal
  - Sentimentos dos doentes em fase terminal e dos seus familiares
- Sintomas mais comuns do idoso em fase terminal:
  - Dor
  - Dispneia
  - Vômitos e náuseas
  - Obstipação
  - Anorexia
  - Depressão
- Papel do técnico de ação direta em geriatria, nos cuidados paliativos
  - Posição do técnico de geriatria
  - Comunicação neste tipo de panorama
  - Questões mais frequentemente levantadas pelos idosos
  - Momento de reflexão sobre a vida
- Análise da informação proveniente de um instrumento de avaliação para a obtenção das principais necessidades dos doentes paliativos
- Técnicas de intervenção no idoso em estado terminal

<b>8915</b>	<b>Términus da vida do idoso - morte</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e explicar os aspetos atitudinais do idoso na última fase da vida.</li> <li>• Descrever os aspetos inerentes ao processo de luto.</li> <li>• Reconhecer a importância do técnico de geriatria como mediador nesta fase da vida.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- A morte
  - Critérios de análise para verificação do óbito
  - A morte do outro e a própria morte
  - Representação da morte
- Atitudes perante a morte
  - Recusa
  - Cólera
  - Negociação
  - Depressão
  - Aceitação
- Importância de proporcionar uma morte digna
- Processo de luto
  - Diferentes tipos de luto
  - Sentimentos no processo de luto
  - Pensamentos habituais no processo de luto
  - Tarefas para ultrapassar o processo de luto
- O técnico de geriatria e a morte
  - Papel do técnico de geriatria no processo de luto e no acompanhamento de um idoso em fase terminal
  - Meios para reforçar o sentido de vida nos idosos
    - Reminiscência
    - Compromisso
    - Optimismo
    - Religião

<b>8916</b>	<b>Funções cognitivas no idoso</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	------------------------------------	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os diferentes aspetos cognitivos no idoso.</li> <li>• Explicar as principais modificações dos diferentes aspetos cognitivos no idoso.</li> <li>• Analisar as informações provenientes das escalas de avaliação das funções cognitivas no idoso.</li> <li>• Reconhecer a importância dos aspetos avaliativos, para a preparação de atividades básicas de estimulação com idosos.</li> <li>• Executar atividades básicas de estimulação das funções cognitivas, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Tipos de memória
- Fatores que influenciam a capacidade de memorização
- Características das modificações na memória
- Atenção
  - Modificações na atenção (visual e auditiva)
  - Tarefa de escuta dicotómica
- Aprendizagem
  - Características das modificações na aprendizagem
  - Aprendizagem e características da tarefa
- Inteligência
  - Inteligência conceptual
  - Inteligência prática
  - Inteligência social
  - Fatores que influenciam a capacidade intelectual
- Resolução de problemas
  - Identificação e estratégias de resolução de problemas
  - Análise dos principais problemas quotidianos do idoso
  - A importância da capacidade de resiliência
  - Atividades práticas exemplificativas
- Criatividade
  - A importância do estímulo da criatividade para a memória
  - A influência da criatividade na autoestima do idoso
- Análise de escalas de avaliação das funções cognitivas
- Estimulação e treino cognitivo
  - A importância da estimulação e treino cognitivo
  - Exemplos de instrumentos
  - Planificação de atividades básicas de estimulação cognitiva



<b>8917</b>	<b>Psicopatologias no idoso - perturbações do humor, ansiedade, somatoformes, personalidade, esquizofrenia e demências</b>	<b>Carga horária 50 horas</b>
-------------	--	-----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os tipos e principais características das perturbações psicopatológicas no idoso.</li> <li>• Identificar o impacto da manifestação das diferentes psicopatologias, no quotidiano do idoso.</li> <li>• Aplicar estratégias adequadas no acompanhamento ao idoso com psicopatologia.</li> <li>• Preparar atividades básicas, no âmbito do acompanhamento ao idoso com psicopatologia, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Perturbações do humor
  - Tipos e principais características
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's (Atividades de vida Diárias) do idoso
  - Preparação de atividades básicas, em função das características
- Perturbações da ansiedade
  - Tipos e principais características
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
- Perturbações somatoformes
  - Tipos e principais características
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
- Perturbações da personalidade
  - Tipos e principais características
  - Impacto nas relações interpessoais
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
- Esquizofrenia
  - Tipos e principais características
  - Análise de possíveis estratégias a utilizar durante o acompanhamento ao idoso
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Demências (Alzheimer, Parkinson e Mistas)
  - Principais características das demências
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - O papel do técnico na preparação de atividades básicas, no âmbito do acompanhamento do idoso

<b>8918</b>	<b>Psicopatologias no idoso – perturbações do sono, alimentares e utilização de substâncias</b>	<b>Carga horária 25 horas</b>
-------------	---	-----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os tipos e principais características das perturbações psicopatológicas no idoso.</li> <li>• Identificar o impacto da manifestação das diferentes psicopatologias, no quotidiano do idoso.</li> <li>• Aplicar estratégias adequadas no acompanhamento ao idoso com psicopatologia, de acordo com as orientações da equipa técnica.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Perturbações do comportamento alimentar
  - Tipos e principais características
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Perturbações pela utilização de substâncias
  - Sinais e consequências
  - Impacto na funcionalidade e nas AVD's do idoso
  - Acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Perturbações do sono
  - Fases do ciclo do sono
  - Funções do sono
  - Características do sono da pessoa idosa
  - Importância do sono e do repouso para o idoso
  - Fatores que influenciam a qualidade do sono
  - Modificações na quantidade e qualidade do sono, e seu impacto na vida do idoso

8919

## **Perturbações do desenvolvimento no idoso - autismo, deficiência visual e auditiva**

**Carga horária**  
50 horas

### **Objetivo(s)**

- Diferenciar as dimensões do modelo do funcionamento humano.
- Classificar e explicar atitudes e comportamentos positivos vs negativos, face ao idoso com perturbação do desenvolvimento.
- Identificar e enumerar características do idoso com autismo, Deficiências visual e auditiva.
- Interpretar a informação fornecida pela escala ECA para compreensão do perfil e intensidade de apoios necessários do idoso com perturbação do desenvolvimento.

### **Conteúdos**

- Modelo do funcionamento humano
  - Habilidades intelectuais
  - Comportamento adaptativo
  - Saúde
  - Participação
  - Contexto
- Atitude face à pessoa com perturbação do desenvolvimento
  - Atitudes e comportamentos
    - Atitude cognitiva, afetiva e comportamental
  - Estereótipos
  - Preconceito
    - Fatores sociais, emocionais e cognitivos
  - A discriminação
    - Direta
    - Indireta
    - Assédio e retaliação
    - Positiva vs negativa
  - Sensibilização
  - Aceitação e assertividade
- O idoso com perturbações do desenvolvimento (PD):
  - Autismo
    - Características
    - O papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
    - Estratégias a utilizar no acompanhamento do idoso com autismo: na interação e na gestão e contenção comportamental
  - Deficiência visual
    - Características
    - Orientação e mobilidade: o papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - Deficiência auditiva
    - Características
    - O papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
- Métodos e técnicas de acompanhamento com o idoso com Autismo, Deficiência Visual e Auditiva
- Análise dos parâmetros da escala de intensidade de apoios (ECA - Escala do Comportamento Adaptativo), para compreensão do perfil e intensidade dos apoios necessários do idoso com PD, e prestação de um acompanhamento adequado

<b>8920</b>	<b>Perturbações do desenvolvimento no idoso - DID, deficiência motora e multideficiência</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e enumerar características do idoso com DID, Deficiência Motora e Multideficiência.</li> <li>• Adequar e descrever os métodos e técnicas de acompanhamento do idoso, em função da sua perturbação do desenvolvimento.</li> <li>• Reconhecer a importância das informações fornecidas por instrumentos de avaliação, a fim de prestar um apoio e acompanhamento adequados.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- O idoso com perturbações do desenvolvimento
  - Dificuldade Intelectual e Desenvolvimento (DID)
    - Natureza multifatorial da etiologia
      - Processos biológicos
      - Interação social e familiar (social)
      - Fatores comportamental
      - Fatores educacionais e culturais
    - Características gerais da DID, ao nível:
      - Cognitivo
      - Linguagem
      - Psicomotor
      - Social.
    - Papel do Técnico de Geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - Deficiência motora
    - Tipos de patologias que conduzem à deficiência motora
    - Características e limitações subsequentes
    - O papel do técnico de geriatria no acompanhamento e monitorização do idoso, nas AVD's
  - Multideficiência
    - Definição e exemplos
- Prevenção da negligência, abusos e maus tratos do idoso com PD
- Registo e transmissão de ocorrências
- Redes de apoio – Modelo ecológico de Bronfenbrenner
- Métodos e técnicas de acompanhamento com idosos com DID, Deficiência Motora e Multideficiência
- Comportamento adaptativo: análise dos parâmetros da escala de avaliação do comportamento adaptativo (ECA) para a prestação de um acompanhamento adequado
- Classificação internacional de funcionalidade (CIF), incapacidade e saúde

<b>8921</b>	<b>Autonomia, independência e funcionalidade do idoso</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer os aspetos inerentes às noções de autonomia e independência/dependência do idoso.</li> <li>• Adequar e adaptar os contextos, as atividades e o próprio técnico, perante as características dos idosos.</li> <li>• Interpretar o grau de dependência e funcionalidade dos idosos consoante a informação retirada em escalas de avaliação.</li> </ul>
--------------------	---

#### Conteúdos

- Autonomia
  - Independência de ação
  - Independência do discurso
  - Independência do pensamento
- Capacidade de adaptação
  - Adaptação do espaço envolvente
  - A adaptação do técnico de geriatria aos idosos
  - Estratégias de adaptação de atividades em função da funcionalidade dos idosos
- Dependência/independência
  - Análise do grau de dependência dos idosos, tendo em consideração a informação obtida, para um melhor acompanhamento do idoso, consoante as tarefas que conseguem executar - Atividades Básicas de Vida Diária - o Índice de Barthel.
- Análise funcional do idoso

**8922**

**Atividades recreativas e de lazer com idosos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar atividades recreativas e de lazer para idosos
- Desenvolver atividades recreativas e de lazer segundo as necessidades dos idosos, de acordo com as orientações da equipa técnica.

**Conteúdos**

- Metodologias de planificação de atividades
  - Nome da atividade
  - População-alvo
  - Objetivos
  - Materiais
  - Descrição da atividade
  - Duração
- Principais objetivos a trabalhar a nível relacional e socio-ocupacional com a população idosa
- Acompanhamento do idoso nas atividades ocupacionais e de lazer
- Atividades recreativas e de lazer com idosos
  - Impacto nas dimensões do bem-estar humano
  - Benefícios ao nível da saúde
  - As 5 componentes essenciais das atividades de recreação e lazer
- Jogos tradicionais

**8923**

**Técnicas de expressão corporal com população idosa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer os benefícios da música e dança, quando aplicadas aos idosos.
- Aplicar as técnicas de expressão corporal e dança na população idosa.
- Comparar os resultados das avaliações inicial e final, a partir de uma escala de avaliação, de acordo com as orientações da equipa técnica.

**Conteúdos**

- Os ritmos (biológicos e temporais)
- Expressão e jogo musical adaptados ao idoso
  - Preparação de jogos de expressão corporal e musical adaptados ao idoso
- Atividades de expressão corporal e dança
  - Dança livre
  - A dança segundo as necessidades físicas, psicológicas e/ou fisiológicas
  - Benefícios da dança e expressão corporal
  - Papel da música
- O corpo e as sensações na relação intra e inter pessoal, com os objetos, espaço e tempo
- Análise e verificação dos progressos – escala de avaliação

**8924**

## **Atividade psicomotora com população idosa**

**Carga horária**  
50 horas

### **Objetivo(s)**

- Reconhecer as implicações do isolamento e imobilidade na população idosa.
- Identificar os principais problemas motores e psicomotores nos idosos.
- Acompanhar o idoso nas atividades motoras básicas e de estimulação sensorial em função das necessidades dos idosos, de acordo com as orientações da equipa técnica.

### **Conteúdos**

- Isolamento e imobilidade
  - Consequências físicas e psicossociais
- Principais problemas motores no idoso
  - Força
  - Resistência
  - Flexibilidade
  - Velocidade
  - Amplitude de movimentos
- Principais problemas psicomotores dos idosos
  - Tónus
  - Equilíbrio
  - Lateralização
  - Esquema corporal e imagem corporal
  - Organização espaço-temporal
  - Coordenação motora
  - Motricidade fina
- Aspectos psicomotores no envelhecimento normal e patológico
- Atividades motoras/físicas a implementar com a população idosa
  - Preparar atividades motoras básicas em função das necessidades dos idosos
  - Acompanhamento dos idosos na prática psicomotora
- Atividades de estimulação sensorial nos idosos
  - Estimulação visual
  - Estimulação proprioceptiva
  - Estimulação auditiva
  - Estimulação olfativa
  - Estimulação gustativa

**8925**

## **Atividades da vida diária com população idosa**

**Carga horária**  
50 horas

### **Objetivo(s)**

- Enumerar as áreas de atuação ao nível da ocupação do idoso.
- Desenvolver atividades que permitam o treino das atividades de vida diária produtivas, em função do perfil de funcionalidade do idoso, de acordo com as orientações da equipa técnica.

### **Conteúdos**

- Potenciação da vida social, cívica e comunitária do idoso
- Acompanhamento e treino das AVD's (Atividades de Vida Diária) com o idoso
  - Alimentação
  - Higiene e cuidados pessoais
  - Vestir/ despir
  - Mobilidade funcional
- Acompanhamento e treino de atividades produtivas com o idoso
  - Atividades artesanais
  - Atividades criativas
  - Atividades instrumentais da vida diária
- Análise da informação que se pode obter através de instrumentos de avaliação
- Trabalho de campo

**8926**

**Técnicas de animação aplicadas à população idosa**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Preparar e desenvolver atividades de animação para o idoso.
- Enumerar e identificar os tipos de animação.
- Selecionar os tipos de animação, em função do perfil de funcionalidade do idoso.

**Conteúdos**

- Definição de animação
- Tipos de animação
  - Cultural, educativa, económica e social
- Técnicas de animação
  - Recorte
  - Colagem
  - Estampagem
  - Modelagem
  - Pintura
  - Desenho
  - Teatro
  - Jogos pedagógicos
  - Dança
  - Literatura
  - Visitas e passeios
  - Culinária
  - Jogos de mesa
  - Costura, bordados e tricô
  - Tarefas agrícolas
  - Jardinagem
  - Debates de notícias
  - Visualização de filmes
- Objetivos e metas a alcançar na animação sociocultural com idosos
- Regras gerais na animação de idosos
- Importância da motivação na animação sociocultural
- Benefícios da animação na autoestima, autoconfiança e autoeficácia do idoso
- Acompanhamento dos idosos nas atividades de animação sociocultural com idosos

**8927**

**Expressão dramática aplicada à população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da expressão dramática aplicada à população idosa.
- Identificar as diferentes técnicas de expressão dramática, bem como as suas especificidades.

**Conteúdos**

- Dramaterapia
  - Benefícios de uma intervenção com base no drama com população idosa
- Psicodrama e sociodrama
  - Objetivos do psicodrama
  - Instrumentos do psicodrama
  - Técnicas do psicodrama
  - Sociodrama
  - Técnicas do sociodrama
  - Diferenças entre o psicodrama e o sociodrama
- Role-play com população idosa
  - Prática comportamental
  - Técnicas aplicadas no role-play de situações
- Experimentação e análise das técnicas de dramaterapia, psicodrama, sociodrama e role-play com população idosa
- Análise dos possíveis usos das técnicas de expressão dramática na população idosa

8928

**Métodos de relaxação aplicados à população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da relaxação aplicada à população idosa.
- Preparar o idoso e acompanhá-lo em atividades de relaxação.

**Conteúdos**

- Relaxação criativa
  - Funcionamento desarmonioso do idoso
  - Benefícios
  - Métodos usados na relaxação criativa para alcançar os objetivos
  - Experimentação do método
- Reeducação psicossensorial
  - Objetivos
  - Fases
  - Experimentação do método
- Relaxação ativa
  - Importância do movimento na obtenção de um estado de relaxação
  - Objetivos
  - Experimentação do método
- Pilates
  - Reeducação postural
  - Princípios
  - Objetivos
  - Benefícios
  - Conceitos fundamentais
  - Experimentação do método
- Técnicas de massagem
  - Objetivos
  - Benefícios
  - Experimentação do método
- Snoezelen
  - Constituintes de uma sala de snoezelen e suas funções
  - Snoezelen e integração sensorial
  - Objetivos
  - Benefícios
  - Implicação do snoezelen em algumas patologias: dor aguda e crônica, acidente vascular cerebral, entre outras
  - Implicação do snoezelen no idoso com problemas psiquiátricos, deficiência cognitiva, deficiência motora e alterações sensoriais
- Papel do Técnico de Geriatria no acompanhamento do idoso nas atividades de relaxação

**8929**

**Arte como terapia aplicada à população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer os benefícios da arte como terapia para o idoso.
- Identificar as técnicas e materiais utilizados na arte como terapia.
- Explicar a importância do acompanhamento do idoso nas atividades de arte terapia.

**Conteúdos**

- O que é arte terapia
- A arte terapia aplicada a idosos
  - Expressão e criação
  - Criatividade
  - Objetivos pessoais e sociais
- As técnicas em arte terapia
  - Desenho
  - Pintura
  - Modelagem
  - Recortes e colagens
  - Gravura em tecidos
  - Tecelagem
  - Costura
  - Bordados
  - Tapeçaria
- Os materiais em arte terapia
  - Papel, telas, lápis de cor/ cera, tintas (acrílicas, de óleo, de água, guaches, aguarelas, digitintas), pincéis, canetas de filtro, gesso ou barro, plasticina, tesouras, cola, entre outros.
- Arte terapia e resiliência
- Arte terapia e integração social
- Acompanhamento do idoso nas atividades de arte terapia
- Compreensão de alguns determinantes nos trabalhos de arte terapia

**8930**

**Investigação com a população idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Descrever os três métodos de investigação em geriatria.
- Desenhar e desenvolver um estudo com a população idosa, segundo os métodos de investigação.

**Conteúdos**

- Método longitudinal
  - Principais características do método
  - Aspectos a favor e contra o método
  - Exemplo de um estudo longitudinal com população idosa
- Método transversal
  - Principais características do método
  - Aspectos a favor e contra o método
  - Exemplo de um estudo transversal com população idosa
- Método sequencial
  - Principais características do método
  - Aspectos a favor e contra o método
  - Exemplo de um estudo transversal com população idosa
- Estudo de caso
- Trabalho de investigação



8932

## Estimulação cognitiva e aprendizagem no idoso

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Descrever os benefícios das Universidades Sêniores na qualidade de vida do idoso.
- Selecionar e preparar atividades educativas em função do perfil de funcionalidade do idoso.
- Aconselhar o idoso acerca dos benefícios e malefícios das tecnologias de informação e comunicação.

### Conteúdos

- Aprendizagem como fator promotor do desenvolvimento pessoal
- Aprendizagem ao longo da vida
  - Papel das Universidades Sénior (US)
  - Atividades desenvolvidas nas US
  - Importância das US na qualidade de vida do idoso
- Atividades educativas para o idoso
  - Leitura
  - Escrita
  - Matemática funcional
  - Aprendizagem de instrumentos musicais
  - Grupos corais
  - Aprendizagens de línguas não materna
  - Ginástica
  - Informática
  - Trabalhos
  - Outras atividades
- Tecnologias da informação e comunicação (TIC)
  - Papel das redes sociais na vida do idoso
  - Perigos das TIC na população idosa
  - Softwares de estimulação e aprendizagem
- Ensino da leitura e escrita nos idosos (alfabetização)

3296

## Higiene e segurança alimentar

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

3523

## Lavandaria e tratamento de roupa

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Aplicar os princípios gerais da lavagem da roupa.
- Caracterizar os fatores que intervêm na limpeza têxtil.
- Organizar o serviço de lavandaria e rouparia.
- Efectuar pequenos arranjos de costura.

### Conteúdos

- Lavandaria
  - Lavagem manual e lavagem mecânica
  - Tipos de máquinas
    - Máquina delavar
    - Máquina de secar
  - Princípios e processos básicos de lavagem de roupa
- Limpeza têxtil
  - Principais fibras têxteis
  - Métodos de identificação de nódoas
  - Regras gerais de eliminação de nódoas
  - Produtos de lavagem
    - Detergentes naturais
    - Detergentes sintéticos
  - O processo de limpeza a seco
  - Técnicas adequadas ao tratamento da roupa de tinturaria
  - Processo de lavagem de roupa de doentes
  - Etiquetas e símbolos internacionais de conservação têxtil
- Serviço de lavandaria e rouparia
  - Trabalhos diários e trabalhos periódicos
  - Técnicas de passar a ferro em função das peças de roupa
  - Dobragem e arrumação da roupa
- Arranjos de costura
  - Técnicas básicas de costura
  - Equipamento de costura
    - Máquinas
    - Utensílios
  - Aplicações da costura à mão

3524

## Aquisição, armazenagem e conservação de produtos

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Aplicar as regras básicas de cálculo na aquisição de produtos.
- Aplicar os processos básicos de armazenagem e conservação de produtos.
- Aplicar noções básicas de contabilidade.

### Conteúdos

- Regras de cálculo
  - Elaboração de contas
  - Medidas de equivalência
  - Cálculo de percentagens
- Armazenagem e conservação de produtos
  - Produtos perecíveis e produtos não perecíveis
  - Regras de armazenagem de produtos
  - Embalagem e rotulagem
  - Armazenagem de medicamentos
  - Noções básicas de defesa do consumidor
- Noções básicas de contabilidade
  - Documentos de compra e venda
  - Processo de entrega, liquidação e pagamento
  - Documentos bancários

<b>9857</b>	<b>Ferramentas de comunicação humanizada com o idoso em situação de vulnerabilidade – conversas difíceis</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar ferramentas de comunicação humanizada que incrementem o nível de confiança na relação entre cuidador - idoso no contexto de conversas complexas e difíceis.</li> <li>• Promover a expressão do idoso vulnerável, através de ferramentas que garantam o seu bem-estar e incrementem a sua perceção de segurança.</li> <li>• Reconhecer a importância do bem-estar mútuo cuidador - idoso e aplicar técnicas de prevenção da exaustão do cuidador.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

- Comunicação humanizada com o idoso em contexto de vulnerabilidade – modelos e práticas
  - Modelos de desenvolvimento humano e necessidades emocionais ao longo da vida
  - A validação na comunicação
  - A linguagem ambígua, simbólica e a da resistência e tensão por parte do idoso vulnerável
  - Atitudes comunicacionais
  - Escuta consciente ajustada ao idoso vulnerável
  - Demonstração de escuta consciente e genuína através da linguagem
  - O cérebro emocional, a voz, o olhar, o toque
  - Demonstração de escuta consciente através do toque
  - A linguagem ao serviço do relaxamento do cuidador
    - Técnicas de prevenção da exaustão baseadas na linguagem
  - Importância do cuidador formal e informal

<b>7852</b>	<b>Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar o conceito de empreendedorismo.</li> <li>• Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.</li> <li>• Aplicar instrumentos de diagnóstico e de autodiagnóstico de competências empreendedoras.</li> <li>• Analisar o perfil pessoal e o potencial como empreendedor.</li> <li>• Identificar as necessidades de desenvolvimento técnico e comportamental, de forma a favorecer o potencial empreendedor.</li> </ul>
--------------------	--

#### 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
  - Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
- Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
  - 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
  - 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
  - Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
    - Por setor de atividade/mercado
    - Por negócio
  - 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
  - Definição sumária do negócio
  - Descrição sumária das atividades
  - Target a atingir
- Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
  - Meios e recursos de apoio à criação de negócios
  - Serviços e apoios públicos – programas e medidas
  - Banca, apoios privados e capitais próprios
  - Parcerias
- Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
  - Análise do negócio a criar e sua validação prévia
  - Análise crítica do mercado
    - Estudos de mercado
    - Segmentação de mercado
  - Análise crítica do negócio e/ou produto
    - Vantagens e desvantagens
    - Mercado e concorrência
    - Potencial de desenvolvimento
    - Instalação de arranque

- Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
  - Tipos de negócio
    - Natureza e constituição jurídica do negócio
      - Atividade liberal
      - Empresário em nome individual
      - Sociedade por quotas
    - Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
      - Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
      - 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

<b>8598</b>	<b>Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem.</li> <li>• Identificar competências adquiridas ao longo da vida.</li> <li>• Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade.</li> <li>• Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores.</li> <li>• Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego.</li> <li>• Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.</li> <li>• Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.</li> <li>• Identificar e selecionar anúncios de emprego.</li> <li>• Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.</li> <li>• Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.</li> </ul>
--------------------	---

#### 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

<b>8600</b>	<b>Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir o conceito de empreendedorismo.</li> <li>• Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.</li> <li>• Identificar o perfil do empreendedor.</li> <li>• Reconhecer a ideia de negócio.</li> <li>• Definir as fases de um projeto.</li> <li>• Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.</li> <li>• Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.</li> <li>• Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.</li> <li>• Identificar e selecionar anúncios de emprego.</li> <li>• Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.</li> <li>• Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.</li> </ul>
--------------------	---

#### 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

**9820**

**Planeamento e gestão do orçamento familiar**

**Carga horária**  
**25 horas**

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9821

**Produtos financeiros básicos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

**9822**

**Poupança – conceitos básicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9823

**Crédito e endividamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9824	Funcionamento do sistema financeiro	Carga horária 25 horas
------	-------------------------------------	---------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira.</li> <li>• Identificar as funções de um banco central.</li> <li>• Identificar as funções do mercado de capitais.</li> <li>• Identificar as funções dos seguros.</li> <li>• Explicar o funcionamento do sistema financeiro.</li> </ul>
-------------	---

#### Conteúdos

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

9825

## Poupança e suas aplicações

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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



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

---