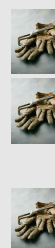


REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



Área de Educação e Formação

Código e Designação do Referencial de Formação

862 . Segurança e Higiene no Trabalho

862208 - Técnico/a de Segurança no Trabalho

Nível de Qualificação do QNQ: 4

Nível de Qualificação do QEQ: 4

Modalidades de Educação e Formação

**Educação e Formação de Adultos
Formação Modular**

Total de pontos de crédito

180,00

Publicação e atualizações

Publicado no Despacho n.º13456/2008, de 14 de Maio, que aprova a versão inicial do Catálogo Nacional de Qualificações.

1ª Atualização em 01 de setembro de 2016.

2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 30 de 15 de agosto de 2019 com entrada em vigor a 15 de agosto de 2019.

3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.

4ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.

5ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) n.º 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

Observações

A obtenção da qualificação de Técnico/a de Segurança no Trabalho a partir de uma formação desenvolvida com base neste referencial possibilita o acesso ao título profissional como Técnico de Segurança no Trabalho, junto da entidade reguladora (Autoridade para as Condições do Trabalho), em conformidade com a legislação enquadadora (Lei n.º 42/2012 de 28 de agosto que aprova os regimes de acesso e de exercício da profissão).

As entidades formadoras do Sistema Nacional de Qualificações que pretendam ministrar a formação de Técnico/a de Segurança no Trabalho, utilizando este referencial, devem cumprir com os requisitos

específicos de certificação de entidades formadoras, constantes na Portaria n.º 851/2010, de 6 de setembro, com a redação dada pela Portaria n.º 208/2013, de 26 de junho, e com os requisitos específicos de certificação definidos pela ACT, ao abrigo do artigo 9º e seguintes da Lei n.º 42/2012, de 28 de agosto.

1. Perfil de Saída

Descrição Geral

Desenvolver as atividades de prevenção e de proteção contra riscos profissionais, de forma autónoma ou integrado numa equipa, aplicando os instrumentos, metodologias e técnicas específicas, tendo em vista a interiorização na empresa de uma verdadeira cultura de segurança e a salvaguarda da segurança e saúde dos trabalhadores, de acordo com a legislação e as normas em vigor.

Atividades Principais

- Colaborar no planeamento e na implementação do sistema de gestão de prevenção da empresa
- Colaborar e proceder à avaliação dos riscos, elaborando os respetivos relatórios
- Elaborar o plano de prevenção de riscos profissionais, bem como planos detalhados de prevenção e proteção exigidos por legislação específica
- Colaborar na conceção de posto de trabalho, locais, métodos e organização do trabalho, bem como na escolha e na manutenção de equipamentos de trabalho
- Operacionalizar a execução das medidas de prevenção, promovendo a sua eficiência
- Participar na elaboração do plano de emergência interno, incluindo os planos específicos de combate a incêndios, evacuação de instalações e primeiros socorros
- Colaborar na seleção dos equipamentos de proteção individual, mais adequados, verificar o aprovisionamento, a validade e a conservação dos mesmos, bem como a instalação e a manutenção da sinalização de segurança
- Colaborar na integração da prevenção no sistema de comunicação interna e externa da empresa
- Colaborar nos processos de formação dos trabalhadores e demais intervenientes nos locais de trabalho, para a promoção da segurança no trabalho
- Apoiar as atividades de informação e consulta dos representantes dos trabalhadores para a segurança no trabalho ou, na sua falta, dos próprios trabalhadores
- Identificar as causas de acidentes de trabalho ou da ocorrência de doenças profissionais
- Recolher e organizar elementos estatísticos relativos à segurança e a saúde no trabalho
- Colaborar no processo de utilização de recursos externos nas atividades de prevenção e de proteção

2. Organização do Referencial de Formação

2.1. Condição de acesso: 9º ano

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

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

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

Formação Tecnológica²

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

2.2. Condição de acesso: 10º ano

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

Ciência

Cultura, Língua e Comunicação

CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	50
...	UFCD opcional	50
...	UFCD opcional	50
Total		200

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

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

Formação Tecnológica

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

2.3 Condição de acesso: 11º ano

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

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

Formação Tecnológica⁴

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

3. Referencial de Formação Global

Educação e Formação de Adultos (EFA)

Formação de Base

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

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

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

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

Formação Tecnológica

Código ^s		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
10327	1	Probabilidades e estatística aplicadas à prevenção de riscos profissionais	50	4,50
7847	2	Aplicações informáticas na ótica do utilizador	25	2,25
3770	3	Desenho técnico - interpretação de plantas	25	2,25
3771	4	Normativos legais aplicados à segurança e saúde no trabalho	50	4,50
10328	5	Gestão da prevenção de riscos profissionais – planeamento e organização	50	4,50
10329	6	Gestão da prevenção de riscos profissionais – técnicas de controlo	25	2,25
10330	7	Ergonomia e condições de segurança e saúde no posto de trabalho	50	4,50
10331	8	Agentes químicos e biológicos – avaliação e controlo de riscos Carga horária	50	4,50
10332	9	Agentes físicos – avaliação e controlo de riscos	50	4,50
10333	10	Fundamentos de segurança no trabalho	50	4,50
10334	11	Segurança no trabalho – avaliação e controlo de riscos específicos	50	4,50
3785	12	Metodologias de avaliação de riscos profissionais	25	2,25
3786	13	Controlo de riscos profissionais	50	4,50
10335	14	Gestão da segurança contra incêndios em edifícios	50	4,50
10336	15	Gestão da emergência no local de trabalho	25	2,25
3789	16	Projeto de segurança e saúde do trabalho - definição	50	4,50
10337	17	Projeto de segurança e saúde no trabalho – planeamento e implementação	50	4,50
5372	18	Organização do trabalho - gestão das organizações	25	2,25
10338	19	Gestão de riscos psicossociais	25	2,25
5374	20	Informação e comunicação na prevenção de riscos profissionais	25	2,25
5375	21	Noções de pedagogia	25	2,25
5163	22	Auditorias a sistemas de gestão - ISO 19011	25	2,25
5171	23	Sistema de gestão da segurança e saúde do trabalho - ISO 45001	25	2,25
9906	24	Socorrismo básico	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito:			900	81

Para obter a qualificação de Técnico/a de Segurança no Trabalho, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas**

100 horas da Bolsa de UFCD

Bolsa de UFCD

Código		Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
0328	25	Comunicação interpessoal e institucional	25	2,25
0339	26	Engenharia de formação	25	2,25
0350	27	Comunicação interpessoal - comunicação assertiva	50	4,50
0382	28	Gestão do tempo e organização do trabalho	25	2,25
0403	29	Relacionamento interpessoal	25	2,25
0683	30	Ética e deontologia profissionais	25	2,25
0714	31	Qualidade e aspetos comportamentais	50	4,50
0729	32	Auditorias ao sistema de gestão da qualidade	50	4,50
1996	33	Segurança no laboratório	25	2,25
2627	34	Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho - indústria extrativa	25	2,25
2637	35	Segurança e higiene no sustimento metálico	25	2,25
2642	36	Segurança e higiene no sustimento/entivação	25	2,25
3377	37	Práticas de segurança, higiene e saúde nos serviços de andares em hotelaria	25	2,25
3909	38	Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - construção civil	50	4,50
4618	39	Segurança marítima	50	4,50
4647	40	Liderança e trabalho em equipa	25	2,25
4659	41	Criatividade e resolução de problemas	25	2,25
5583	42	Higiene, saúde e segurança no trabalho em Apicultura	25	2,25
5646	43	Prevenção de riscos na atividade funerária	50	4,50
6040	44	Noções de higiene e segurança no trabalho - eletricidade e eletrónica	25	2,25
6366	45	Segurança e saúde no trabalho agrícola	50	4,50
6467	46	Saúde, higiene e segurança no trabalho a bordo das embarcações	25	2,25
7223	47	Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais	25	2,25
7547	48	Segurança no trabalho em contexto industrial	25	2,25
7776	49	Prevenção de riscos em ETA e ETAR	50	4,50
8211	50	Higiene e segurança no trabalho na restauração	25	2,25

8354	51	Segurança e saúde no trabalho florestal	50	4,50
9103	52	Saúde e segurança - cuidados de beleza	25	2,25
9286	53	Trabalhos verticais no acesso por cordas	25	2,25
7852	54	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	55	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	56	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	57	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	58	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	59	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	60	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	61	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	62	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	63	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	64	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	65	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	66	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10672	67	Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25	2,25
10746	68	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	69	Teletrabalho	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica			1000	90

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

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

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

4.1. Formação de Base

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

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

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

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

Conteúdos

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

CP_3	Reflexão e crítica	Carga horária 50 horas
------	---------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as condicionantes pessoais de preconceito e age com vista à sua desconstrução. • Reconhece a importância de uma cultura de rigor no desempenho profissional, como uma nova atitude de civismo apurado. • Distingue modelos institucionais de escala local e nacional e respetivas atribuições. • Interpreta criticamente os mecanismos de formação de estereótipos culturais e sociais, com vista a um distanciamento crítico.
--------------------	--

Conteúdos

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

CP_4	Processos identitários	Carga horária 50 horas
------	-------------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> Assume condutas adequadas às instituições e aos princípios de lealdade comunitária. Integra o coletivo profissional com noção de pertença e lealdade. Reconhece a diversidade de políticas públicas de inserção e inclusão multicultural. Valoriza a interdependência e a solidariedade enquanto elementos geradores de um património comum da humanidade.
--------------------	---

Conteúdos

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

CP_5	Deontologia e princípios éticos	Carga horária 50 horas
------	--	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Posiciona-se, em consciência, relativamente a valores éticos e culturais. • Articula responsabilidade pessoal e profissional, adotando normas deontológicas e profissionais. • Identifica fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. • Reconhece condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.
--------------------	--

Conteúdos

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

CP_6	Tolerância e mediação	Carga horária 50 horas
------	------------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Age sobre a diversidade e a diferença com tolerância, enquanto valor democrático consciente. • Intervém aplicando princípios de negociação em contexto profissionais. • Reconhece a comunidade política enquanto representativa de um projeto de intervenção plural. • Participa ativamente na mediação intercultural, enquanto fator de gestão de tolerância e de abertura moral.
--------------------	---

Conteúdos

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

CP_7	Processos e técnicas de negociação	Carga horária 50 horas
------	---	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Integra opiniões divergentes, revelando abertura e receptividade. • Reconhece e assume a assertividade como fator de mediação de conflitos entre vida pessoal e profissional. • Assume a importância da participação em instituições deliberativas, reconhecendo os seus mecanismos de funcionamento. • Distingue e aplica formas democráticas de intervenção pública.
--------------------	---

Conteúdos

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

CP_8	Construção de projetos pessoais e sociais	Carga horária 50 horas
------	--	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Explora recursos para uma gestão prospetiva e eficaz da vida pessoal. • Convoca saberes e novas formas de gestão profissional para a resolução de problemas complexos. • Coopera e planifica projetos coletivos, em contextos não diretivos e não formais. • Mobiliza competências e altera comportamentos à luz de novos contextos de incerteza e de ambiguidade.
--------------------	---

Conteúdos

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

STC_1	Equipamentos - princípios de funcionamento	Carga horária 50 horas
--------------	---	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos domésticos, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e os seus diferentes utilizadores. • Opera com equipamentos e sistemas técnicos em contextos profissionais, identificando e compreendendo as suas normas de boa utilização e seus impactos nas organizações. • Interage com instituições, em situações diversificadas, discutindo e solucionando questões de teor técnico para a reparação ou melhor utilização de equipamentos e sistemas técnicos. • Compreende e apropria-se das transformações nos equipamentos e sistemas técnicos.
--------------------	--

Conteúdos

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

STC_2

Sistemas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_3

Saúde - comportamentos e instituições

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_4

Relações económicas

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_5

Redes de informação e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_6

Modelos de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

STC_7

Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_1

Equipamentos - impactos culturais e comunicacionais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_2

Culturas ambientais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_3

Saúde - língua e comunicação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_4

Comunicação nas organizações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_5

Cultura, comunicação e média

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_6

Culturas de urbanismo e mobilidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

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

CLC_7	Fundamentos de cultura, língua e comunicação	Carga horária 50 horas
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Intervém de forma pertinente, convocando recursos diversificados das dimensões cultural, linguística e comunicacional. • Revela competências em cultura, língua e comunicação adequadas ao contexto profissional em que se inscreve. • Formula opiniões críticas, mobilizando saberes vários e competências culturais, linguísticas e comunicacionais. • Identifica os principais fatores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação. 	
Conteúdos		
<ul style="list-style-type: none"> • Uma Cultura de programação: trajetos pessoais e mudança social <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: contexto de vida; trajeto pessoal; família; trabalho; interação social; mudança social; recurso financeiro; aprendizagem não formal; investigação cultural intensiva e extensiva; urbanismo; património; sistemas de comunicação; cultura artística; literatura; património cultural e artístico; globalização</i> - Relação entre os contextos de vida e os trajetos pessoais <ul style="list-style-type: none"> - Novas dinâmicas de família, trabalho e de redes de interação social - Importância dos recursos financeiros, dos equipamentos culturais, das interações sociais nas opções e nas trajetórias individuais - Consciência da presença e da representação do Outro na construção do Eu - A importância das aprendizagens não formais nas manifestações culturais e artísticas e destas naquelas - Metodologias disponíveis de diagnose e prospeção ao serviço da atividade cultural: inquérito, entrevista, observação direta e análise documental - Investigação cultural intensiva e extensiva: objetivos, propósitos e adequação da opção - Arte privada e Arte pública <ul style="list-style-type: none"> - Consequências na gestão do urbanismo e do património - Manifestações artísticas diferenciadas: intervenção e apropriação - Instituições, Museus e Arquivos - A influência dos fatores culturais, políticos e físicos nos processos de mudança social ao longo da história - Evolução dos princípios estéticos da Arte e sua relação com o real - A Cultura artística e seu impacto nas sociedades - A Importância da Literatura na consolidação do património cultural e artístico de um povo - Fatores de aceleração da mudança social e cultural na história recente: os advenços da Revolução industrial, do cientismo, do racionalismo, dos confrontos bélicos, entre outros - Efeitos da globalização das políticas financeiras e seus impactos na gestão da promoção da Cultura, nos seus diferentes aspetos e dimensões (por exemplo, arte popular e arte das elites) • A Língua e a Literatura portuguesas no mundo como elementos de união e intervenção cívica <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Conceitos-chave: texto criativo; texto literário; registo autobiográfico; realidade e ficção; texto informativo; notas; resumo; síntese; texto argumentativo; texto expositivo-argumentativo; debate; leitura; interpretação; escrita; variação e mudança; Língua; Literatura; metalinguagem; identidade global e local</i> - O texto criativo como expressão de vivências <ul style="list-style-type: none"> - Mecanismos de reconhecimento do Outro na construção de Si - Registo autobiográfico de trajetos de vida individuais e coletivos: memórias, diários, cartas, relatos entre outros - Memória coletiva e imaginário, traçados pelo recurso consciente e estruturado a crónicas, entrevistas, descrições e relatos - Percursos individuais e coletivos no texto literário: realidade e ficção - Registos linguísticos/textuais de intervenção socioprofissional <ul style="list-style-type: none"> - Recurso consciente e estruturado a diversos tipos de texto como forma de intervenção profissional: narrativa literária, textos de carácter autobiográfico - Domínio de mecanismos linguísticos que viabilizem metodologias de diagnose e prospeção: inquéritos, entrevistas, formulários entre outros - Tomada de notas, resumo e síntese de textos informativos como preparação da produção de textos reflexivos em contexto profissional - Construção de opiniões fundamentadas num contexto institucional <ul style="list-style-type: none"> - Os textos de apreciação crítica e as dinâmicas de intervenção na vida social, económica, política e cultural - O texto argumentativo e expositivo-argumentativo como instrumento de formulação e apresentação de opiniões críticas de amplitude institucional - Técnicas de estruturação de um guião para debate/participação institucional público - Consciência da Língua viva, em constante mudança <ul style="list-style-type: none"> - Os fenómenos de variação e mudança na Língua Portuguesa, como causas e consequências da intervenção cívica e social no campo do conhecimento - Perceção da Língua como elemento construtor do universo e impulsionador da evolução das sociedades: exemplo do 		

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

CLC_LEI_1

Língua estrangeira - iniciação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_2

Língua estrangeira - iniciação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_3

Língua estrangeira - iniciação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_4

Língua estrangeira - iniciação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEI_5

Língua estrangeira - iniciação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_1

Língua estrangeira - continuação - inglês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_2

Língua estrangeira - continuação - francês

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_3

Língua estrangeira - continuação - alemão

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_4

Língua estrangeira - continuação - espanhol

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

CLC_LEC_5

Língua estrangeira - continuação - italiano

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

4.2. Formação Tecnológica

10327	Probabilidades e estatística aplicadas à prevenção de riscos profissionais	Carga horária 50 horas
--------------	---	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar os principais conceitos de probabilidade e estatística e prevenção de riscos profissionais, designadamente na avaliação e investigação de acidentes de trabalho e doenças profissionais e na avaliação de riscos. • Definir os processos de recolha e de construção de amostras representativas em ambiente de trabalho.
--------------------	---

Conteúdos

- Introdução à estatística - conceitos
- Recolha, análise e classificação de amostras
- Medidas estatísticas (tendência central e dispersão)
- Regressão e Distribuições
- Tratamento estatístico de amostras e representação gráfica
- Intervalos de confiança
- Estatística dos acidentes de trabalho e doenças profissionais (fontes de informação, conceitos básicos, Análise estatística)
- Conceito de probabilidade
- Cálculo de probabilidades
- Utilização de ferramentas informáticas para a análise de dados

7847	Aplicações informáticas na ótica do utilizador	Carga horária 25 horas
-------------	---	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, caracterizar e utilizar, na ótica do utilizador, as principais aplicações informáticas, como meio privilegiado de comunicação.
--------------------	---

Conteúdos

- Informática – conceitos gerais
- Operações elementares com o sistema operativo
- Processamento de texto
 - Características e vantagens do processador de texto
 - Criação, gravação e edição de documentos
 - Formatação de documentos
 - Impressão de documentos
- Folha de cálculo
- Sistema de gestão de base de dados
- Aplicação de apresentação de diapositivos
- Internet
 - Características e vantagens da internet
 - Pesquisa de informação
- Correio eletrónico
 - Características e vantagens do correio eletrónico
 - Elaboração, envio, receção e leitura de mensagens de correio eletrónico
- Gestão de agenda e calendário
- Gestão de contactos
- Gestão de tarefas
- Utilização da Web 2.0 – Wikis, blogs, mash-ups, redes sociais, ...

3770

Desenho técnico - interpretação de plantas

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar, interpretar e enunciar as formas de representação, vistas e normas de projeções ortogonais utilizadas no desenho técnico.
- Proceder à representação gráfica de figuras simples e identificar e interpretar a simbologia convencional utilizada no desenho técnico.
- Ler e interpretar desenhos técnicos em geral e da construção civil em particular (plantas).

Conteúdos

- Equipamentos, materiais e ferramentas para a execução de desenho técnico
- Desenho geométrico
- Projeções ortogonais e perspectivas
- Representação de vistas, corte e secções
- Cotagem, normalização e simbologia
- Métodos convencionais de representação de desenho técnico

3771

Normativos legais aplicados à segurança e saúde no trabalho

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e aplicar a legislação, regulamentos e normas relativos a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho.

Conteúdos

- Ética e deontologia da atividade profissional
- Evolução do quadro normativo de segurança e saúde ocupacional
- Legislação de carácter específico
- Normas vinculativas e normas de recomendação
- Quadro normativo da prevenção de riscos profissionais relativo à gestão de um sistema de prevenção na empresa
- Organização e funcionamento dos serviços de segurança e saúde no trabalho
- Legislação relativa à elaboração de planos detalhados de prevenção e proteção
- Legislação de âmbito sectorial
- Legislação relativa à segurança e saúde de grupos particularmente vulneráveis
- Legislação relativa à prevenção de acidentes graves
- Legislação aplicável ao licenciamento industrial e à segurança de produtos
- Reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais

10328

Gestão da prevenção de riscos profissionais – planeamento e organização

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da prevenção de riscos profissionais.
- Identificar as funções de um sistema de gestão da prevenção de riscos profissionais.
- Aplicar técnicas de planeamento e organização num sistema de gestão da prevenção de riscos profissionais.

Conteúdos

- Introdução
 - Evolução da prevenção de riscos profissionais no contexto europeu
 - Competências dos organismos da Rede Nacional de Prevenção de Riscos Profissionais
 - Conceitos associados à gestão da prevenção de riscos profissionais
 - Trabalho
 - Saúde
 - Perigo
 - Risco
 - Acidente e Incidente
 - Doença profissional e doença relacionada com o trabalho
 - Condições de trabalho
 - Prevenção e prevenção integrada
 - Proteção de riscos profissionais
 - Avaliação e controlo de riscos
 - Ética e deontologia dos profissionais de segurança e saúde no trabalho
 - Glossário dos termos equivalentes em francês e inglês
- Sistemas de gestão
 - Principais funções da gestão
 - Recursos humanos
 - Organização do trabalho
 - Formação e informação
 - Produção
 - Aprovisionamento
 - Manutenção
 - Qualidade
 - Ambiente
 - Segurança
- Planeamento da prevenção
 - Princípios, métodos e técnicas de planeamento
- Organização da prevenção
 - Organização de recursos (humanos e materiais)
 - Modalidades de organização dos serviços
 - Serviços internos
 - Empregador ou trabalhador designado
 - Serviços comuns
 - Serviços externos
 - Qualificação da equipa técnica de segurança e saúde no trabalho: médicos do trabalho, enfermeiros e técnicos de segurança no trabalho
 - Funções dos serviços de prevenção: segurança e saúde no trabalho
 - Registos e documentação
 - Formação, informação, consulta e participação dos trabalhadores
 - Comissões de segurança e saúde no trabalho
 - O papel do representante do trabalhador
 - O papel do representante do empregador
- Gestão da prevenção
 - Obrigações do empregador
 - Prevenção de riscos profissionais
 - Sistemas de informação, formação e comunicação
 - Modelos de gestão da prevenção de riscos profissionais
 - O ciclo de gestão da segurança e saúde no trabalho

10329

Gestão da prevenção de riscos profissionais – técnicas de controlo

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as medidas de prevenção de acidentes de trabalho e doenças profissionais.
- Aplicar técnicas de controlo num sistema de gestão da prevenção de riscos profissionais.
- Aplicar técnicas de auditorias e de inspeções.

Conteúdos

- Sinistralidade laboral
 - Custos diretos e indiretos
 - Acidentes de trabalho em Portugal
 - Dados estatísticos
 - Indicadores de sinistralidade
 - Medidas de prevenção
- Doenças profissionais
 - Dados estatísticos
 - Medidas de prevenção
- Análise custo/benefício da prevenção integrada
- Auditorias ao sistema de gestão da prevenção
 - Âmbito
 - Metodologias
 - Técnicas de auditorias e de inspeções

10330

Ergonomia e condições de segurança e saúde no posto de trabalho

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer conceitos de ergonomia, fisiologia e biomecânica.
- Identificar e aplicar metodologias ergonómicas na avaliação dos riscos profissionais associados às condições de segurança no trabalho.

Conteúdos

- Ergonomia
 - Conceito
 - Objetivos
 - Metodologia de estudo
- Noções de fisiologia
- Noções de biomecânica
- Postos de trabalho
 - Dimensão do posto de trabalho
 - Antropometria
 - Postura de trabalho
- Equipamentos de trabalho
- Interface homem-máquina
- Fatores ambientais (ruído, vibrações, iluminação, ambiente térmico, ventilação)
- Equipamentos dotados de visor
 - Conceitos
 - Fatores de risco
 - Avaliação de riscos
 - Medidas de prevenção e de proteção
- Enquadramento legal e normativo Movimentação manual de cargas
 - Conceitos
 - Fatores de risco
 - Avaliação de riscos
 - Medidas de prevenção e de proteção
 - Legislação
- Efeitos sobre a saúde
 - Fadiga física e mental
 - Lesões músculo-esqueléticas
- Metodologias de avaliação de riscos

10331

Agentes químicos e biológicos – avaliação e controlo de riscos
Carga horária

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os princípios e domínios da Higiene do Trabalho.
- Aplicar métodos e técnicas de avaliação e controlo da exposição aos agentes químicos e biológicos.
- Aplicar procedimentos de verificação dos instrumentos de medição.

Conteúdos

- Princípios e domínios da Higiene do Trabalho
- Noções de toxicologia
 - Vias de penetração dos agentes tóxicos no organismo
 - Concentrações e doses letais
 - Toxicidade aguda e crónica
 - Efeito dose-resposta
 - Efeitos fisiológicos
- Agentes químicos
 - Enquadramento legal e normativo
 - Conceitos
 - Classificação
 - Vias de penetração no organismo
 - Valores-limite e Índices Biológicos de Exposição
 - Utilização segura de agentes químicos: toxicidade, classificação e rotulagem (Regulamentos REACH e CRE)
 - Efeitos nocivos para a saúde
 - Doenças profissionais
 - Doenças relacionadas com o trabalho
 - Grupos vulneráveis
 - Avaliação e controlo de riscos
 - Parâmetros e unidades de medição
 - Equipamentos de medição e seus princípios de funcionamento
 - Métodos de amostragem para posterior análise laboratorial
 - Metodologia e estratégia de amostragem
 - Identificação/localização dos pontos de medição e amostragem
 - Duração e momentos da amostragem
 - Número e frequência de amostras
 - Tratamento estatístico de resultados
 - Interpretação dos resultados
 - Medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual
 - Armazenagem
- Agentes biológicos
 - Enquadramento legal e normativo
 - Conceitos (tipos de agentes, noções de microbiologia e epidemiologia)
 - Classificação
 - Vias de penetração no organismo
 - Valores de referência
 - Efeitos nocivos para a saúde
 - Doenças profissionais
 - Doenças relacionadas com o trabalho
 - Grupos vulneráveis
 - Avaliação e controlo de riscos
 - Parâmetros e unidades de medição
 - Equipamentos de medição e seus princípios de funcionamento
 - Métodos de amostragem para posterior análise laboratorial
 - Metodologia e estratégia de amostragem
 - Identificação/localização dos pontos de medição
 - Duração e momentos da amostragem
 - Número e frequência de amostras
 - Tratamento estatístico de resultados
 - Interpretação dos resultados
 - Medidas de prevenção e de proteção coletiva (níveis de confinamento) e individual
- Procedimentos de verificação dos instrumentos de medição
 - Verificação
 - Ajuste
 - Utilização
- Comunicações/notificações obrigatórias aos organismos reguladores

10332

Agentes físicos – avaliação e controlo de riscos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar o enquadramento legal e normativo sobre agentes físicos e os seus limites de exposição, valores de ação e valores de referência.
- Aplicar métodos e técnicas de avaliação e controlo da exposição aos agentes físicos.
- Aplicar procedimentos de verificação dos instrumentos de medição.

Conteúdos

- Agentes físicos
 - Ruído, Vibrações, Iluminação, Ambiente térmico (stress e conforto térmico), Radiações (ionizantes e não ionizantes)
 - Enquadramento legal e normativo
 - Conceitos
 - Valores- limite de exposição, valores de ação e valores de referência
 - Efeitos nocivos para a saúde
 - Doenças profissionais
 - Doenças relacionadas com o trabalho
 - Grupos vulneráveis
 - Avaliação e controlo de riscos
 - Parâmetros e unidades de medição
 - Equipamentos de medição e seus princípios de funcionamento
 - Metodologia e estratégia de amostragem
 - Identificação/localização dos pontos de medição
 - Duração e momentos da amostragem
 - Número e frequência de amostras
 - Tratamento estatístico de resultados
 - Interpretação dos resultados
 - Medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual
- Procedimentos de verificação dos instrumentos de medição
 - Verificação
 - Ajuste
 - Utilização
- Comunicações/notificações obrigatórias aos organismos reguladores

10333

Fundamentos de segurança no trabalho

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos fundamentais de segurança do trabalho.
- Reconhecer as principais causas e consequências dos acidentes de trabalho.
- Estabelecer medidas preventivas e corretivas e proceder ao controlo de riscos, de âmbito geral e específico, associados às condições de segurança do trabalho.

Conteúdos

- Princípios e domínios da Segurança do Trabalho
 - Causas (humanas, materiais e organizacionais) e consequências (humanas e materiais dos acidentes de trabalho)
- Avaliação e controlo de riscos associados
 - Locais de trabalho
 - Riscos
 - Medidas preventivas e de proteção
 - Legislação aplicável
 - Máquinas e equipamentos de trabalho
 - Riscos (incluindo os emergentes associados a processos de automatização e robotização nos locais de trabalho e de utilização de nanotecnologia)
 - Medidas preventivas e de proteção
 - Legislação aplicável
- Armazenagem - utilização e eliminação de produtos químicos perigosos
 - Riscos
 - Medidas preventivas e de proteção
 - Legislação aplicável
- Movimentação mecânica de cargas
 - Riscos
 - Medidas preventivas e de proteção
 - Legislação aplicável

10334

Segurança no trabalho – avaliação e controlo de riscos específicos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Estabelecer medidas preventivas e corretivas e proceder ao controlo de riscos, de âmbito específico, associados às condições de segurança do trabalho.
- Identificar os instrumentos de deteção e de medição de leitura direta no domínio da segurança e seus princípios de funcionamento.

Conteúdos

- Atividades e operações com riscos especiais
 - Soldadura
 - Tráfego de líquidos inflamáveis
 - Processamento de produtos químicos
 - Trabalhos em espaços confinados
 - Trabalhos hiperbáricos
 - Trabalhos em altura
- Avaliação e controlo de riscos específicos
 - Riscos elétricos
 - Técnicas de avaliação de riscos
 - Medidas preventivas e de proteção
 - Legislação aplicável
 - Risco de incêndio e explosão (atmosfera explosivas)
 - Técnicas de avaliação de riscos
 - Medidas preventivas e de proteção
 - Legislação aplicável
 - Riscos de emissão e dispersão de produtos tóxicos
 - Técnicas de avaliação de riscos
 - Medidas preventivas e de proteção
 - Legislação e normalização
- Instrumentos de deteção e de medição de leitura direta no domínio da segurança
 - Explosímetros
 - Detetores de gases
 - Outros

3785

Metodologias de avaliação de riscos profissionais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir os principais conceitos e caracterizar as diferentes abordagens na avaliação e intervenção.
- Identificar os perigos associados à atividade profissional.
- Identificar e selecionar métodos adequados à avaliação de riscos associados às condições de segurança e saúde no trabalho.
- Analisar, valorar e hierarquizar os riscos.
- Identificar e hierarquizar medidas de prevenção e proteção.

Conteúdos

- Processo de avaliação de riscos - conceitos e terminologia
 - Metodologias de avaliação dos riscos
 - Por sector de atividade
 - Por processo
 - Por atividade
 - Por tarefa
 - Por tipo de risco
 - Por componente material do trabalho
- Métodos e técnicas de avaliação de riscos potenciais na fase de conceção
- Métodos e técnicas de identificação de perigos
 - Observação direta
 - Entrevistas
 - Consulta dos trabalhadores
 - Informação técnica especializada
 - Listas de matérias-primas
 - Produtos intermédios
 - Subprodutos
 - Resíduos e produtos finais
 - Rotulagem e fichas de dados de segurança de produtos químicos
 - Listas de absentismo
 - Listas de doenças profissionais e de acidentes de trabalho
 - Investigação de acidentes e incidentes
- Técnicas qualitativas e quantitativas de estimativa de riscos
- Técnicas de análise indutivas e dedutivas
- Critérios e valores de referência – na legislação, na normalização e nos códigos de boas práticas aplicáveis aos riscos profissionais
 - Valores limite de exposição
 - Indicadores biológicos de exposição
 - Indicadores estatísticos de sinistralidade e de doenças profissionais
 - Índices de explosividade
 - Pressões máximas admissíveis
 - Tensões de segurança

3786

Controlo de riscos profissionais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Selecionar medidas de prevenção e proteção em função da avaliação dos riscos e da legislação vigente.
- Desenvolver e implementar o plano de ação visando eliminar ou mitigar os riscos a um nível aceitável.
- Participar na monitorização e controlo de riscos.
- Registar evidências relativas à avaliação de riscos.
- Elaborar relatórios com os resultados da avaliação de riscos.
- Identificar instrumentos, domínios e conteúdos dos registos relativos à prevenção de riscos profissionais.

Conteúdos

- Princípios gerais de prevenção
- Medidas de prevenção e de proteção
 - Medidas de engenharia
 - Organização do trabalho
 - Formação
 - Informação
 - Proteção coletiva e individual
- Medidas de engenharia
 - Modificação de processos e equipamentos
 - Processos por via húmida
 - Manutenção
 - Ventilação
 - Acústica
 - Isolamentos
 - Barreiras
 - Amortecedores
- Medidas organizacionais
 - Gestão dos tempos de exposição aos fatores de risco
 - Procedimentos
 - Rotação e permuta de trabalhadores
 - Sistemas de coordenação
 - Arrumação e limpeza dos locais de trabalho
- Medidas de informação e de formação
- Medidas de proteção coletiva
 - Critérios de seleção
 - Manutenção e conservação dos equipamentos de proteção coletiva
- Equipamentos de proteção individual
 - Tipos
 - Componentes
 - Órgãos a proteger
 - Classes de proteção
 - Critérios de seleção
- Equipamentos de proteção individual
 - Critérios de utilização, manutenção e conservação
- Sinalização de segurança
 - Critérios de seleção, instalação e manutenção
- Medidas de prevenção e proteção adequadas à fase do projecto
- Critérios para a programação da implementação de medidas
 - Hierarquização das medidas
 - Recursos disponíveis
 - Articulação com os diferentes departamentos da empresa
- Técnicas de acompanhamento e controlo da execução das medidas de prevenção
- Manutenção de equipamentos e sistemas
- Metodologias e técnicas para avaliação do grau de cumprimento de procedimentos
- Critérios de avaliação do custo e benefício das medidas de prevenção e de proteção
- Técnicas de avaliação da eficácia das medidas
 - Reavaliação dos riscos
 - Entrevistas
 - Questionários

10335

Gestão da segurança contra incêndios em edifícios

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer e interpretar noções básicas de segurança contra incêndio em edifícios.
- Colaborar na elaboração das medidas de autoproteção contra incêndio em edifícios.

Conteúdos

- Enquadramento legislativo e técnico
- Organismos responsáveis pela proteção civil
- Conceitos e definições de segurança contra incêndio em edifícios
- Caracterização do risco de incêndios em edifícios
 - Fenomenologia e processos da combustão
 - Desenvolvimento e propagação de incêndios em edifícios
 - Mecanismos de extinção de incêndios em edifícios
- Noções básicas de interpretação de projetos de incêndio
- Meios de primeira intervenção
- Sinalética, iluminação de emergência
- Detecção e alarme
- Condições gerais de evacuação
- Identificação da categoria de risco
- Medidas de autoproteção contra incêndio
 - Pré-requisitos de qualificação para a sua elaboração
 - Procedimentos e planos de prevenção
 - Procedimentos e planos de emergência
 - Equipas de segurança
 - Registos de segurança
 - Formação
 - Simulacros
- Planos de segurança

10336

Gestão da emergência no local de trabalho

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer os princípios da gestão da emergência em contexto de trabalho.
- Participar na elaboração dos planos de emergência dos locais de trabalho.

Conteúdos

- Gestão da emergência
 - Tipos de emergências
 - Planeamento da emergência
 - Procedimentos de resposta em situação de emergência
 - Simulacros
 - Inspeções
- Plano de emergência
- Auditorias ao sistema de resposta a emergência

3789

Projeto de segurança e saúde do trabalho - definição

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar a área de saúde e segurança do trabalho.
- Reconhecer os métodos utilizados na definição de um projeto.

Conteúdos

- Enquadramento do projeto – fundamentos relativos à área de intervenção
 - Planeamento e implementação do sistema de gestão de prevenção da empresa
 - Avaliação dos riscos profissionais
 - Desenvolvimento e implementação de medidas de prevenção e de protecção
 - Concepção de locais, postos e processos de trabalho
 - Utilização de recursos externos nas atividades de prevenção e de protecção
 - Organização da documentação necessária ao desenvolvimento da prevenção na empresa/instituição
 - Processos de informação, formação e participação dos trabalhadores no âmbito da prevenção e protecção
- Identificação do projeto
- Definição do projeto
 - Metodologias
 - Objectivos
 - Recursos humanos e financeiros
 - Estratégias específicas
 - Definição de métodos de consecução dos objectivos
 - Participantes
 - Equipamentos e materiais
 - Formas e fases de avaliação
 - Análise da viabilidade do projeto

10337

Projeto de segurança e saúde no trabalho – planeamento e implementação

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de planeamento de um projeto.
- Implementar um projeto na área da segurança e saúde no trabalho.

Conteúdos

- Planeamento do projeto
 - Elaboração do plano
 - Definição da data de início
 - Definição de atividades
 - Definição de durações
 - Alocação de recursos
 - Ligação de atividades
 - Impressão do plano
 - Ajustamento ao plano
- Execução e controlo do projeto
- Gestão e acompanhamento do plano
 - Definição da linha base
 - Atualização
 - Ajustamentos ao plano
- Encerramento/conclusão do projeto
- Avaliação do projeto
 - Observação
 - Análise
- Difusão dos resultados obtidos
 - Reflexão

5372

Organização do trabalho - gestão das organizações

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais modelos e formas de organização do trabalho, com ênfase nas formas de participação dos trabalhadores e seus representantes em matéria de segurança no trabalho.
- Reconhecer as metodologias e critérios de avaliação de riscos associados à carga física e mental do trabalho e à organização do tempo de trabalho, numa perspectiva de otimização das interações Homem-Sistema.

Conteúdos

- Componentes fundamentais dos processos produtivos
- Modelos e formas de organização do trabalho
 - Fatores de penosidade associados
- Novas formas de organização do trabalho - ex: rotação de tarefas; alargamento de tarefas; enriquecimento de tarefas.
- Organização do trabalho – conceitos, metodologia e critérios de avaliação de riscos associados
 - Carga física do trabalho
 - Esforços
 - Posturas
 - Trabalho sentado
 - Trabalho em pé
 - Carga mental do trabalho
 - Trabalho monótono
 - Trabalho repetitivo
 - Organização do tempo de trabalho
 - Trabalho por turnos
 - Trabalho noturno

10338

Gestão de riscos psicossociais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da gestão dos riscos psicossociais em contexto de trabalho para o bom funcionamento das organizações.
- Participar na aplicação dos métodos e técnicas de avaliação dos riscos psicossociais.
- Participar na aplicação de medidas preventivas que permitam a gestão dos riscos psicossociais e a promoção do bem-estar e da saúde.

Conteúdos

- Conceitos
 - Contextualização das alterações na organização do trabalho atual
 - Caracterização dos riscos psicossociais
 - Fatores indutores de riscos psicossociais
 - Sintomas e consequências, pessoais, organizacionais e sociais
- Avaliação de riscos psicossociais
 - Integração na avaliação dos riscos profissionais
 - Metodologias estruturadas
- Gestão dos riscos psicossociais
 - Importância da gestão integrada
 - Abordagem participativa na gestão de riscos psicossociais
 - Estratégias de gestão: nível de abordagem preventiva, interventiva e reabilitante

5374

Informação e comunicação na prevenção de riscos profissionais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar o papel da informação na organização do trabalho.
- Reconhecer os principais tipos de informação no âmbito da prevenção de riscos profissionais.
- Aplicar os métodos e as técnicas de informação e comunicação no âmbito da prevenção de riscos profissionais

Conteúdos

- Informação como recurso
- Papel da informação na organização do trabalho
- Tipos de informação
 - De suporte a realização de operações e de tarefas
 - Informação para decisão
 - Informação para a qualificação
- Metodologias e técnicas de identificação de necessidades de informação, em função dos diversos públicos-alvo
- Técnicas de informação e comunicação
- Metodologias e técnicas de avaliação da fiabilidade e eficácia da informação e comunicação
- Instrumentos de informação e seus domínios de aplicação utilizados na prevenção de riscos profissionais
 - Cartaz
 - Suportes informativos
 - Folhetos
 - Boletim
 - Videograma
 - Videoprojector
 - Audiovisuais
- Princípios e técnicas básicas utilizadas na conceção/elaboração de instrumentos de informação
- Técnicas de utilização de suportes de informação
 - Script
 - Áudio
 - Multimédia
- Tipos de informação específica no âmbito da prevenção de riscos profissionais
 - Sinalização de segurança
 - Rotulagem de produtos perigosos e respetivas fichas de segurança
 - Manuais de instruções de máquinas
 - Normas internas de procedimentos
 - Manuais de segurança e higiene no trabalho
- Metodologias e técnicas de comunicação individual e grupal
 - Negociação e concertação
- Técnicas de utilização de equipamentos de comunicação
- Domínios e conteúdos e momentos dos registos
- Técnicas de organização de arquivo e gestão do arquivo
- Domínios, conteúdos e momentos das notificações obrigatórias
- Metodologias e técnicas de animação no domínio da prevenção de riscos profissionais
 - Organização e animação de reuniões
 - Organização e animação de grupos de discussão

5375

Noções de pedagogia

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância do desenvolvimento de competências e os impactos daquelas, no desempenho funcional.
- Identificar os conceitos de competências profissionais e competências-chave.
- Aplicar os métodos e técnicas de identificação de necessidades de formação, em função dos diversos públicos-alvo.
- Aplicar os métodos e técnicas de conceção de programas de formação.
- Aplicar os métodos e técnicas de desenvolvimento da formação, adequadas às estratégias definidas.
- Aplicar as técnicas de avaliação dos formandos e da qualidade e eficácia da formação.

Conteúdos

- Conceitos de competências profissionais e competências-chave
- Ciclo da formação
- Metodologias e técnicas de identificação de necessidades de formação
- Papel do formador enquanto orientador do processo formativo
- Planificação, metodologias e técnicas e conceção de programas de formação
 - Definição de objetivos e conteúdos pedagógicos
 - Recursos e condições de execução da formação
- Metodologias e técnicas de desenvolvimento da formação
 - Métodos ativos e estratégias de aprendizagem
 - Técnicas de utilização de ferramentas multimédia na formação
 - Técnicas de utilização de equipamentos de formação
- Técnicas de avaliação dos formandos
- Avaliação da ação formativa
- Metodologias e técnicas de avaliação da qualidade e eficácia da formação

5163

Auditorias a sistemas de gestão - ISO 19011

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar os princípios de auditorias, através de simulação de auditorias, demonstrando um claro domínio do referencial ISO 19011 nos diversos requisitos.

Conteúdos

- A Norma ISO 19011
 - Princípios das auditorias
 - Critérios de auditorias
 - Gestão de um programa de auditorias
- Realizar uma auditoria
 - Iniciar a auditoria
 - Preparar as atividades de auditoria
 - Conduzir as atividades de auditoria
 - Preparar e distribuir o relatório de auditoria
 - Encerrar a auditoria
- Competências e avaliação de auditores

5171

Sistema de gestão da segurança e saúde do trabalho - ISO 45001

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar os Requisitos de um Sistema de Gestão de Segurança e Saúde do Trabalho, com base no Referencial Normativo ISO 45001, demonstrando um claro domínio dos requisitos considerados críticos.

Conteúdos

- Conceitos e terminologia
 - Risco
 - Identificação de risco
 - Incidentes
- Legislação nacional e europeia
- A Norma ISO 45001
 - A Norma Portuguesa NP 4397
- Análise dos requisitos da norma de sistema de gestão de segurança e saúde ocupacional
- Os indicadores de desempenho de um sistema de gestão de segurança e saúde ocupacional
- Metodologias de implementação de sistemas de gestão de segurança e saúde ocupacional

9906

Socorrismo básico

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais sinais e sintomas em situações de doença súbita e trauma.
- Aplicar os procedimentos de socorrismo, de acordo com os sinais e sintomas em situação de doença súbita e/ou trauma.

Conteúdos

- Sistema integrado de emergência médica
- Exame da vítima
- Suporte básico de vida
- Emergências Médicas
 - Perda de conhecimento, acidente vascular cerebral; dor torácica, diabetes, dificuldade respiratória, convulsão
 - Intoxicações
 - Controlo de hemorragias
 - Lesões da pele
 - Fraturas
- Traumatologia
 - Traumatismos crânio-encefálicos e de coluna
 - Imobilização e extração de vítimas

0328

Comunicação interpessoal e institucional

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o processo de comunicação interpessoal e institucional.
- Realizar as operações intrínsecas ao processo de comunicação institucional.

Conteúdos

- Comunicação interpessoal
 - Comunicação interpessoal – conceitos gerais
 - Discussão
 - Conflito
 - Consenso
 - Negociação
 - Argumentação e persuasão
 - Concessão
 - Prova
 - Confiança
 - Escuta
 - Influência
 - Análise de comportamentos individuais e em grupo
 - Gestão de fluxos de comunicação entre ambientes culturais diferentes
 - Técnicas de apresentação e de argumentação em contexto negocial
 - Condução de uma negociação ou de outra atividade de grupo com aplicação de estratégias adequadas a tipos de situações e contextos
 - Adaptação à audiência numa ação de formação da linguagem e métodos de comunicação
 - Técnicas de animação de uma reunião, de uma discussão eletrónica de grupo ou de uma comunidade virtual
- Comunicação institucional
 - Comunicação institucional – fundamentos gerais
 - Edição
 - Carta gráfica
 - Multimédia
 - Montagem
 - Revista de imprensa, Desdobrável e encarte
 - Publicidade de produto e institucional
 - *Stand e exposição*
 - Afixação e painel
 - Organização virtual
 - Redes de comunicação
 - Utilização de meios de difusão
 - Magnetoscópio
 - Retroprojektor, projetor vídeo e *data-show*
 - CD-ROM
 - Câmara de vídeo, câmara digital e máquina fotográfica
 - Televisão
 - Banco de imagens ou de vídeo
 - *Internet*
 - Identificação de mensagens dirigidas à organização
 - Mensagens postais e eletrónicas
 - Meios de comunicação social
 - Preparação de elementos de informação para o exterior da organização
 - *Dossiê* de imprensa
 - Comunicados de imprensa
 - Notícias
 - *Newsletters*
 - Folhetos e desdobráveis
 - Análise de necessidades de comunicação institucional
 - Redação do caderno de encargos para prestação de serviços de comunicação e acompanhamento do processo
 - Fotógrafo, jornalista e cineasta
 - Agência
 - Montagem de textos e ilustrações
 - Preparação de exposições na organização ou em eventos externos

0339

Engenharia de formação

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Conceber e implementar ações de formação nomeadamente para utilizadores.
- Escolher os métodos, os instrumentos e os auxiliares pedagógicos numa ação de formação.

Conteúdos

- Ações de formação – conceção e implementação
 - Conceção e implementação de ações de formação
 - Programa de formação
 - Formação profissional em contexto laboral
 - Sessão de formação
 - Autoformação
 - Aprendizagem ao longo da vida
 - Facilitador da aprendizagem
 - Formação contínua
 - Ensino a distância
 - *E-Learning*
 - Identificação das necessidades de formação
 - Desenvolvimento de um programa de curso, estágio ou visita de estudo
 - Responder a uma necessidade específica de formação individual ou de grupo
 - Condução de visitas de estudo
 - Individuais
 - Grupo
 - Utilização de materiais pedagógicos diversos
 - Videoprojector
 - Projector de diapositivos
 - *Internet*
- Métodos e instrumentos pedagógicos de avaliação da formação
 - Instrumentos de avaliação dos resultados da formação
 - Conceção de questionários
 - Análise de questionários

0350

Comunicação interpessoal - comunicação assertiva

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar e caracterizar os elementos intervenientes no processo de comunicação e os diferentes perfis comunicacionais.
- Desenvolver a comunicação assertiva.
- Identificar e transpor as barreiras que surgem nas diferentes fases do processo de comunicação.
- Realizar os diversos tipos de processamento interno da informação.
- Aplicar os diferentes tipos de perguntas no processo de comunicação.

Conteúdos

- Processo de comunicação e perfis comunicacionais
 - Função e importância dos elementos que intervêm no processo de comunicação
 - Emissor/Receptor
 - Canal
 - Mensagem/código
 - Contexto
 - Feedback
 - Diferentes perfis comunicacionais
 - Passivo
 - Agressivo
 - Manipulador
 - Assertivo
- Comunicação assertiva
 - Particularidades e vantagens do perfil assertivo
 - Empatia
 - Escuta ativa/escuta dinâmica
 - Conceito de contexto comum
 - Semântica sintaxe
 - Paralinguagem
- Barreiras à comunicação
 - Barreiras gerais do processo de comunicação
 - Barreiras internas
 - Objectivas
 - Subjectivas
 - Barreiras externas
 - Barreiras típicas das diferentes fases do processo de comunicação
 - Construção, adaptação, envio, receção e interpretação da mensagem
- Processamento interno da informação
 - Processamento fonético
 - Processamento literal (significado)
 - Processamento reflexivo (empático)
- Tipos de perguntas no processo de comunicação
 - Abertas
 - Fechadas
 - Retorno
 - Reformulação

0382

Gestão do tempo e organização do trabalho

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de gestão do tempo no âmbito da atividade profissional. Aplicar os princípios de organização do trabalho em equipa e elaborar um plano de ação pessoal.

Conteúdos

- Gestão do tempo
 - Auto-avaliação na gestão do tempo
 - Tempo como recurso
 - Leis e princípios de gestão de tempo
 - Identificação de características pessoais
 - Análise de desperdiçadores de tempo
 - Planeamento na gestão do tempo
 - Determinar metas e objectivos
 - Elaboração de planos detalhados, diários e semanais
 - Utilização de check-lists
 - Definição e gestão de prioridades
 - Técnicas de gestão do tempo
 - Organização do dia de trabalho
 - Agrupamento de tarefas
 - Controlo das interrupções e dos telefonemas
 - Utilização da agenda como recurso estratégico
 - Optimização das novas tecnologias
- Organização do trabalho
 - Trabalho em equipa
 - Organização e condução de reuniões
 - Produção de resultados através de reuniões
 - Delegação de tarefas à equipa de apoio comercial
 - Plano de ação pessoal

0403

Relacionamento interpessoal

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer e descrever a importância das relações interpessoais para o desempenho da atividade.
- Aplicar técnicas de comunicação escrita e oral no âmbito do desenvolvimento da atividade.

Conteúdos

- Relacionamento interpessoal
 - Principais interlocutores:
 - Internos
 - Marketing
 - Vendas
 - Produção
 - Finanças
 - Investigação & Desenvolvimento
 - Externos
 - Clientes
 - Fornecedores
 - Transportadores
 - Factores pessoais
 - Auto estima e afiliação
 - Motivação
 - Realização pessoal e profissional
 - Factores organizacionais
 - Criação de ambientes propícios à colaboração e entreajuda
 - Capacidade de influenciar decisões e melhorias nos processos internos
 - Capacidade de melhorar o desempenho da empresa e dos fornecedores, através de um melhor entendimento dos objetivos e necessidades de cada interlocutor
 - Factores relacionais
 - Rigor / objectividade
 - Eficácia e assertividade
 - Empatia e disponibilidade
 - Capacidade partilhar, cooperar e acompanhar
 - Recolher contributos das entidades envolvidas
 - Capacidade de resolução de conflitos e de situações geradoras de ansiedade
- Comunicação escrita e oral
 - Conteúdos e língua
 - Linguagem corporal
 - Estilos de linguagem
 - Ajustar a linguagem ao objetivo da informação
 - Clara seleção e identificação dos destinatários
 - Escolha do formato a utilizar
 - Formas de arquivo

0683

Ética e deontologia profissionais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer as exigências ética associadas à sua atividade profissional.
- Identificar os fatores deontológicos associados à sua atividade profissional.
- Reconhecer as suas próprias competências e funções.
- Reconhecer as exigências éticas e deontológicas em relação aos seus colegas de trabalho, à própria organização e ao público externo.

Conteúdos

- Exigências éticas
 - Disciplina
 - Consciência dos valores hierárquicos
 - Sentido de disciplina
 - Disponibilidade
 - Pontualidade
 - Assiduidade
- Factores deontológicos
 - Capacidade de organização
 - Sentido de antecipação
 - Capacidade de realização profissional
 - Boa cultura geral
 - Facilidade de expressão oral e escrita
 - Criatividade
 - Polivalência
 - Facilidade nas relações interpessoais
 - Sigilo profissional
 - Vivência do sentido da solidariedade social
 - Sentido da obrigação da competência
- Exigências em relação a si próprio/a e às suas funções
 - Competências
 - Aptidões
 - Responsabilidade na tomada de decisões e acções
 - Uso dos conhecimentos e experiências no sentido da produtividade
 - Objectividade (análise racional dos factos)
- Exigências em relação aos colegas de trabalho
 - Respeito pela dignidade da pessoa humana
 - Valorização pessoal e profissional dos colegas
 - Consideração por sugestões, problemas e necessidades dos outros
 - Exercício da liberdade com responsabilidade no trabalho
- Exigências em relação à organização
 - Participação nos objetivos da organização
 - Promoção do desenvolvimento da imagem da organização
 - Uso correto de materiais e equipamentos
 - Discernimento de julgamento em eventuais situações de conflito
 - Sigilo profissional
- Exigências em relação ao público externo
 - Respeito e confiança
 - Princípio da livre concorrência
 - Comunicação bilateral

0714

Qualidade e aspetos comportamentais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Interpretar os critérios de sucesso de integração organizacional.
- Identificar e caracterizar as diferentes atitudes na organização.
- Identificar as formas de comunicar e interagir.
- Identificar os seus pontos fortes e os aspetos a melhorar na comunicação.
- Avaliar a importância da comunicação nas interações pessoais.
- Reconhecer as vantagens do trabalho em equipa.
- Identificar os diferentes estilos de liderança.

Conteúdos

- Motivação para a qualidade
 - Motivação para a qualidade
 - Cultura da empresa - valores, crenças e atitudes
 - Influência de agentes externos na organização
 - Práticas e rituais da empresa
 - Resistência cultural
 - Propensão para o sucesso
 - Integração entre a qualidade e a cultura da empresa
- Trabalho em equipa
 - Introdução - fatores emocionais na comunicação e dinamização de equipas
 - Trabalho em equipa - fatores de eficácia do trabalho em equipa
 - Comunicação como ferramenta de dinamização de equipas
 - Comunicação e as estratégias de negociação e resolução de conflitos
- Comunicação interpessoal
 - Processo comunicacional
 - Barreiras à comunicação e formas de as ultrapassar
 - Técnica a utilizar para o aumento da eficácia comunicacional
 - Modelo da assertividade
- Liderança
 - Papéis de liderança
 - Conjunção de esforços para o cumprimento de objetivos comuns, através da liderança
 - Diferentes estilos de liderança
 - Processo de delegação como elemento essencial para a eficácia da liderança

0729

Auditorias ao sistema de gestão da qualidade

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os objetivos das auditorias.
- Identificar as fases de uma auditoria.
- Aplicar as bases comportamentais para a auditoria.

Conteúdos

- Auditorias - parte técnica
 - Conceitos e princípios
 - Quadro deontológico
 - Papel do auditor
 - Papel do auditado
 - Norma NP EN ISO 19011
 - Objectivos das auditorias
 - Regras e responsabilidades
 - Equipa auditora - auditor coordenador e auditores
 - Cliente
 - Auditado
 - Fases fundamentais de uma auditoria
 - Definição do âmbito
 - Análise inicial da documentação
 - Preparação
 - Realização
 - Relatório
 - Seguimento e ações correctivas
 - Conclusões
 - Auditorias de certificação - metodologias mais comuns
 - Monitorização do programa de auditorias
 - Indicadores de desempenho para o programa de auditorias
 - Revisão ao programa de auditorias
 - Melhoria do programa de auditorias
- Auditorias – parte comportamental
 - Percepção interpessoal e comunicação
 - Implicações nas atitudes e comportamentos
 - Processo comunicacional
 - Barreiras à comunicação e formas de as ultrapassar
 - Assertividade
 - Análise transaccional
 - Gestão de conflitos
 - Gestão do tempo
 - Técnicas de comunicação aplicadas à auditoria
 - Técnicas de entrevista aplicadas à auditoria
 - As reuniões em auditoria – preparação e condução de reuniões
 - Técnicas para as reuniões eficazes
 - Técnicas de comunicação escrita – o relatório da auditoria
- Auditorias a sistemas integrados de gestão
 - Fases fundamentais de uma auditoria a sistemas integrados
 - Definição do âmbito
 - Análise inicial da documentação
 - Particularidades da documentação de um sistema integrado
 - Preparação
 - Realização
 - Relatório
 - Seguimento e ações correctivas
 - Conclusões

1996	Segurança no laboratório	Carga horária 25 horas
------	---------------------------------	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e interpretar legislação, normas e procedimentos. • Identificar fatores de risco. • Interpretar a rotulagem de produtos químicos. • Interpretar fichas de segurança dos produtos químicos. • Reconhecer a sinalização de segurança. • Aplicar medidas preventivas - proteção coletiva e individual.
--------------------	--

Conteúdos

- Legislação, normas e procedimentos aplicáveis
- Noções básicas de risco, perigo e produto químico
- Riscos inerentes à área industrial de acabamentos e laboratórios
- Manuseamento de produtos químicos
- Transporte de produtos químicos
- Armazenamento de produtos químicos
- Operar em equipamentos produtivos e laboratoriais
- Rotulagem de produtos químicos
- Fichas de segurança de produtos químicos
- Arrumação e limpeza do posto de trabalho
- Sinalização de segurança
- Procedimentos de actuação
- Medidas preventivas - equipamentos de proteção coletiva e individual

2627	Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho - indústria extrativa	Carga horária 25 horas
------	---	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os requisitos indispensáveis à segurança e higiene aplicados em trabalhos mineiros.
--------------------	---

Conteúdos

- Estratégia de prevenção e segurança
- Regulamentos e normas gerais
- Normas de conduta nos diferentes equipamentos mineiros
 - Equipamento de perfuração
 - Equipamento de carregamento
 - Equipamento de transporte
 - Equipamento de sustimento
- Normas de conduta no emprego de explosivos
 - Níveis de segurança
 - Os diferentes tipos de explosivos
- Precauções com sistemas eléctricos
- Prevenção e combate a incêndios
 - Extintores, produtos e características
 - Protecções individuais
 - Protecções colectivas
 - Alarmes
 - Meios de proteção e salvamento
- Controlo da atmosfera
 - Teores máximos admissíveis
- Ergonomia e posto de trabalho
- Esqueleto
 - Estrutura óssea
 - Coluna vertebral
 - Factores degenerativos
- Esforços físicos
 - Pesos
 - Posições corretas do corpo
- Protecções
- Máquinas e ferramentas

2637	Segurança e higiene no sustimento metálico	Carga horária 25 horas
------	---	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver atividades de prevenção e aplicar os conceitos de segurança e higiene nos trabalhos de sustimento.
--------------------	--

Conteúdos

- Prevenção de acidentes no manuseio de materiais metálicos
- Precauções necessárias nos trabalhos de sustimento
- Sinalização adequada do local
- Protecções individuais e colectivas
- Primeiros socorros
- Sistemas de ventilação
- Relatórios de acontecimentos

2642	Segurança e higiene no sustimento/entivação	Carga horária 25 horas
------	--	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar as regras de segurança e higiene nos trabalhos de sustimento/entivação.
--------------------	---

Conteúdos

- Prevenção de acidentes no manuseio de materiais
- Precauções necessárias nos trabalhos de sustimento/entivação
- Protecções individuais

3377	Práticas de segurança, higiene e saúde nos serviços de andares em hotelaria	Carga horária 25 horas
------	--	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as normas e procedimentos de segurança, higiene e saúde no trabalho, com especial incidência nos serviços de andares em hotelaria.
--------------------	--

Conteúdos

- Caracterização do setor e definição da profissão
 - Aptidões requeridas
 - Condições de trabalho
- Fontes de informação sobre as normas e disposições relativas à higiene e segurança nos serviços de alojamento
 - Legislação
 - Manuais de segurança
 - Plano de segurança da unidade hoteleira
 - Supressão da negligência e falta de atenção
- Meios e regras de segurança
 - Vestuário de protecção
 - Supressão da negligência e falta de atenção
 - Protecção de máquinas
 - Estabelecimento de condições de trabalho facilitadoras de segurança (ergonomia)
- Segurança na condução de equipamento e na movimentação de materiais na unidade hoteleira
 - Normas do vestuário
 - Prevenção de choques eléctricos
 - Movimentação de peças pesadas
- Plano de segurança da unidade hoteleira
 - Plano de prevenção de acidentes
 - Plano de prevenção de incêndios
 - Plano de evacuação
- Plano contra roubos
- Causas de acidentes no trabalho
 - Acidentes de movimentação
 - Choques e quedas
 - Acidentes provocados por ferramentas e máquinas em movimento
 - Choques eléctricos
 - Acidentes provocados por químicos e gases

- Queimaduras
 - Componentes da caixa de primeiros socorros
 - Desinfectantes
 - Pensos e garrotes
 - Tesouras, pinças e outros
 - Tipos de feridas
 - Ferida aberta e ferida fechada
 - Queimadura
 - Choque eléctrico
 - Actuação em situações de emergência
 - Perda de sentidos
 - Feridas
 - Electrocussões
 - Ataque cardíaco
 - Entorses ou distensões
 - Envenenamento
 - Queimadura
 - Noções gerais sobre os fogos
 - Causas de risco de incêndio
 - Sistema de aquecimento e cozedura
 - Chaminé e tubos de fumo
 - Materiais inflamáveis
 - Aparelhos eléctricos
 - Trabalhadores e outras pessoas fumadoras
 - Tipos de incêndio
 - Incêndios provocados por uma explosão
 - Incêndio de hidrocarbonetos
 - Incêndio de matérias sólidas
 - Incêndio causado por curto-circuito eléctrico
 - Sistemas de detecção
 - Tipos de extintores
 - Extintores automáticos, ditos de água
 - Extintores de pó químico
 - Extintores de espuma
 - Outros
 - Actuação em caso de incêndio
 - Plano de ataque
 - Manipulação dos extintores
 - Accionamento do sistema automático
 - Técnicas de extinção de incêndio de gás
-

3909

Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - construção civil

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Interpretar os principais diplomas legais sobre Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, bem como normas de legislação complementar e específica.
- Identificar as causas de acidentes de trabalho, suas consequências e custos associados.
- Identificar os riscos inerentes à execução de obras em estaleiro, assim como as respetivas medidas para a sua eliminação ou redução.
- Reconhecer a importância do Manual de Segurança do Estaleiro e do Plano de Sinalização.
- Caracterizar o Plano de Segurança e Saúde (PPS) e os processos da sua implementação.

Conteúdos

- Conceitos
 - Segurança no trabalho
 - Higiene e saúde no trabalho
 - Perigo
 - Risco
 - Prevenção
- Enquadramento legal da segurança, higiene e saúde no trabalho
 - Directiva Comunitária
 - Regime Jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho
 - Legislação complementar
- Acidentes de trabalho
 - Regime jurídico dos acidentes de trabalho
 - Causas e consequências dos acidentes de trabalho
 - Análises de acidentes de trabalho
 - Estatísticas de acidentes de trabalho
 - Formação
- Segurança nos estaleiros temporários ou móveis
 - Enquadramento legal
 - Prescrições mínimas de segurança nos estaleiros temporários ou móveis: legislação em vigor
 - Riscos presentes nos estaleiros temporários ou móveis
 - Instrumentos
 - Plano de segurança e saúde
 - Compilação técnica
 - Comunicação prévia
 - Actores
 - Responsabilidades
- Plano de segurança e saúde
 - No projecto
 - Âmbito de aplicação do Plano
 - Memória Descritiva
 - Acções para prevenção de riscos
 - Na execução
 - Implementação do Plano de Segurança e Saúde
 - Alterações
- Protecção do trabalhador
 - Enquadramento legal
 - Protecção individual
 - Protecção colectiva

4618

Segurança marítima

Carga horária
50 horas

- Reconhecer os tipos de situações possíveis de ocorrer, tais como abalroamento, incêndio a bordo e afundamento.
- Identificar e caracterizar os tipos dos meios de salvação normalmente existentes a bordo dos navios.
- Identificar o equipamento existente a bordo das baleeiras e jangadas salva-vidas.
- Identificar a localização dos meios individuais de salvamento.
- Identificar e caracterizar os princípios respeitantes à sobrevivência no mar.
- Reconhecer a organização do combate a incêndios a bordo.
- Identificar a localização dos meios de combate a incêndios e dos caminhos de fuga.
- Identificar e caracterizar os elementos do fogo e explosão (triângulo do fogo).
- Identificar e caracterizar os materiais inflamáveis, riscos de incêndio e propagação de chamas.
- Identificar e caracterizar as ações que devem ser executadas a bordo.
- Identificar a deteção do fogo e do fumo e sistemas automáticos de alarme.
- Identificar e caracterizar as classes de fogos e os agentes extintores aplicáveis.
- Identificar o equipamento de combate a incêndios e sua localização a bordo.

Objetivo(s)

- Identificar e caracterizar as instruções sobre o funcionamento e o manuseamento de meios para prevenção e combate a incêndios.
- Identificar e caracterizar os tipos de emergência possíveis de ocorrer, tais como o abalroamento, o incêndio a bordo e o afundamento.
- Identificar os planos de contingência para resposta a emergência a bordo.
- Identificar os sinais de emergência e as funções específicas atribuídas aos membros específicos da tripulação na "muster list" (rol de chamada) e estações de abandono.
- Utilizar corretamente o equipamento pessoal de salvamento.
- Identificar as medidas a tomar após a descoberta de uma situação de emergência potencial, incluindo o incêndio a bordo, o abalroamento, o afundamento e o alagamento do navio.
- Identificar as ações a executar após a audição dos sinais de alarme.
- Conhecer os caminhos de fugas e dos sistemas de comunicações e de alarme de bordo.
- Identificar os efeitos da poluição operacional ou accidental do meio ambiente marinho.
- Identificar e caracterizar os procedimentos básicos sobre proteção ambiental.
- Referir a importância do respeito pelas regras de segurança no trabalho em todas as circunstâncias.
- Identificar os dispositivos de segurança e proteção existentes a bordo para proteção contra riscos potenciais.
- Identificar as precauções a tomar antes da entrada em espaços confinados.
- Aplicar as medidas internacionais respeitantes à prevenção de acidentes e à segurança e higiene no trabalho.
- Compreender as ordens recebidas e comunicar com os outros em relação às atividades executadas a bordo.
- Reconhecer a importância da manutenção das boas relações humanas e de trabalho a bordo.
- Identificar as principais responsabilidades sociais.

Conteúdos

- Técnicas pessoais de sobrevivência
 - Princípios gerais de segurança e sobrevivência no mar
 - Situações de emergência
 - Equipamentos de segurança
 - Abandono
 - Sobrevivência no mar. Técnicas
 - Assistência por helicóptero
 - Rádio de emergência
 - VHF's de emergência (radiotelefonos de emergência)
 - Responder de radar
 - EPIRB's
- Técnicas de prevenção e de combate a incêndios
 - Introdução e princípios de segurança
 - Teoria do fogo
 - Prevenção de incêndios
 - Detecção de incêndios
 - Sistemas fixos de extinção de incêndios
 - Equipamentos portáteis de extinção de incêndios
 - Organização e combate a incêndios a bordo
 - Prática de combate a incêndios
- Segurança pessoal e responsabilidades sociais
 - Segurança marítima
 - Poluição do meio ambiente. Prevenção
 - Segurança no trabalho
 - Métodos de comunicação a bordo
 - Relações humanas a bordo
 - Riscos de acidentes de trabalho
 - Doenças Profissionais
 - Organização dos postos de trabalho
 - Doenças profissionais
 - Sinalização de segurança

4647

Liderança e trabalho em equipa

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar o sucesso do trabalho em equipa realçando vantagens e dinâmicas subjacentes.
- Reconhecer as especificidades e os aspetos essenciais para o sucesso no trabalho em equipa.
- Mobilizar ativamente o potencial único de cada profissional, de forma a contribuir para a excelência no trabalho em equipa.

Conteúdos

- Liderança
 - Liderança de equipas: fenómenos e dinâmicas próprias, desafios e problemas específicos
 - Diferentes preferências pessoais e o seu impacto em funções de liderança
 - Diferentes estilos de Liderança
 - Competências necessárias à coordenação de equipas
 - Estratégias de mobilização da sua equipa para um desempenho de excelência
 - Gestão de impasses de desenvolvimento ou problemas na equipa
- Trabalho em equipa
 - Trabalho em equipa – implicações e especificidades
 - Excelência no trabalho em equipa
 - Diferenças interpessoais e o seu impacto no trabalho em equipa
 - Mobilização de recursos pessoais em função da equipa
 - Como ultrapassar impasses e obstáculos no trabalho em equipa

4659

Criatividade e resolução de problemas

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Responder de forma criativa aos problemas.
- Reconhecer e aplicar a metodologia para a resolução de problemas em 8 etapas.
- Abordar problemas de forma sistemática, de modo a poder solucioná-los, através da resolução de casos práticos.

Conteúdos

- Metodologias de resolução de problemas - formas criativas de abordar os problemas
- Método de resolução de problemas em oito etapas
 - 1 - Formação da equipa multifuncional
 - 2 - Descrição do problema
 - 3 - Identificação e verificação da causa raiz
 - 4 - Implementação e verificação de ações temporárias de contenção
 - 5 - Seleção e verificação de ações corretivas permanentes
 - 6 - Verificação de eficácia
 - 7 - Prevenção de recorrência
 - 8 - Felicitação da equipa
- Documentação de suporte às metodologias de resolução de problemas

5583

Higiene, saúde e segurança no trabalho em Apicultura

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer e aplicar a legislação de segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Utilizar o equipamento de proteção individual, selecionando os equipamentos e soluções de proteção adequados para a prática da apicultura em segurança.
- Reconhecer e aplicar a legislação ambiental: resíduos, efluentes, ar e ruído.

Conteúdos

- Segurança, higiene e saúde no trabalho em Apicultura
 - Equipamento protector
 - Fato protector
 - Máscara
 - Luvas
 - Polainitos
 - Calçado
 - Trabalho no apiário
 - Utilização do fumigador
 - Utilização do equipamento de trabalho em apicultura
 - Deslocação de cargas
 - Posturas
 - Limpeza da vegetação no local e na proximidade do apiário
 - Estabilidade das colmeias instaladas
 - Acesso ao apiário e às colmeias
 - Distância entre colmeias e manuseamento
 - Picadas de abelha
 - Reacções alérgicas
 - O choque anafilático
 - Profilaxia e tratamento
- Ambiente
 - Boas práticas para o meio ambiente – Legislação específica
 - Principais problemas ambientais da actualidade
 - Gestão de resíduos
 - Efluentes líquidos
 - Emissões gasosas
 - Estratégias de atuação: reduzir, reutilizar, reciclar, recuperar e racionalizar

5646

Prevenção de riscos na atividade funerária

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar riscos específicos da atividade funerária.
- Utilizar técnicas de prevenção do risco.
- Prevenir acidentes de trabalho.
- Identificar os sinais de *stress*.
- Gerir o *stress*.

Conteúdos

- Prevenção de acidentes de trabalho
- Formas de prevenção de riscos biológicos
- Técnicas de prevenção de riscos em tanatopraxia
- Técnicas de prevenção de *stress*
- Estratégias de gestão de *stress*

6040

Noções de higiene e segurança no trabalho - eletricidade e eletrônica

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Organização industrial e profissional.
 - Identificar os ramos das atividades da indústria elétrica e eletrônica.
 - Descrever as profissões e níveis de qualificação inseridas na indústria elétrica e eletrônica.
 - Reconhecer regulamentos e normas aplicáveis à indústria elétrica e eletrônica (RSIUEE, NP, etc.).
- Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho (HSST).
 - Identificar legislação referente a HSST.
 - Identificar tipos de riscos.
 - Reconhecer os riscos de contacto com a corrente elétrica.
 - Identificar medidas práticas de proteção contra contactos diretos e indiretos.
 - Aplicar regras de prevenção.
 - Identificar e utilizar equipamentos de proteção individual (EPI).
 - Identificar sinalização de segurança.
 - Manipular corretamente ferramentas e aparelhos de medida.
 - Reconhecer princípios gerais de socorrismo.
- A Qualidade.
 - Interpretar o conceito de Qualidade.
 - Descrever as principais características do sistema de garantia de qualidade ISO.
 - Identificar os principais requisitos das normas de qualidade.
 - Indicar os itens do manual da qualidade.
 - Interpretar o significado da certificação e os procedimentos necessários à sua obtenção.

Conteúdos

- Organização industrial e profissional
 - Ramos da indústria elétrica e eletrônica
 - Atividades profissionais na indústria elétrica e eletrônica
 - Regulamentos e normas
- Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho
 - Regras de higiene e segurança, de acordo com a legislação
 - Tipos de risco
 - Equipamentos de proteção individual
 - Segurança no local de trabalho
 - Ferramentas e aparelhos de medida
 - Iluminação
 - Ruído
 - Riscos elétricos
 - Noções de socorrismo
- A Qualidade
 - O sistema de garantia da qualidade. O sistema ISO
 - Os sistemas de normalização
 - O manual da qualidade
 - Os procedimentos do sistema
 - Os planos de qualidade
 - A certificação. Atribuição de Q

6366

Segurança e saúde no trabalho agrícola

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais riscos no trabalho agrícola.
- Reconhecer a legislação relativa à segurança, higiene e saúde no trabalho agrícola.
- Utilizar os equipamentos de proteção individual nas diferentes operações e atividades agrícolas.
- Aplicar as normas de segurança, higiene e saúde na execução dos trabalhos agrícolas.

Conteúdos

- Segurança, higiene e saúde no trabalho agrícola
 - Problemática da prevenção e segurança no trabalho agrícola
 - Caracterização do número de acidentes, suas consequências e causas
 - Doenças profissionais
- Legislação em vigor
 - Directivas Europeias
 - Legislação nacional
- Princípios gerais de prevenção
- Fatores de risco no trabalho
 - Agentes químicos, físicos e biológicos
- Principais fatores de risco no trabalho agrícola, pecuário e florestal
 - Movimentação manual de cargas
 - Instalações agrícolas
 - Ruídos e vibrações
 - Exposição e manipulação de substâncias químicas, corrosivas e alergénicas
 - Incêndios em instalações
 - Incêndios florestais
 - Utilização dos produtos fitofarmacêuticos
 - Condução, operação e utilização de máquinas agrícolas e florestais
 - Exposição ao sol
 - Exposição a temperaturas elevadas
 - Trabalho pecuário
 - Trabalho florestal
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI)
 - EPI para aplicação de Produtos Fitofarmacêuticos
 - EPI para trabalho florestal
 - EPI para trabalhos agrícolas
 - EPI para trabalhos pecuários
- Sinalização de segurança
- Doenças profissionais
 - Actividades com maior incidência de doenças profissionais
 - Prevenção de doenças profissionais
- Higiene no trabalho
 - Normas de higiene no posto/local de trabalho
 - Normas de higiene pessoal
- Prevenção de acidentes e doenças
 - Estudo das características e riscos de cada posto de trabalho
 - Identificação de EPI necessário
 - Obrigatoriedade de cumprir as regras de segurança
 - Sinalização dos riscos
 - Plano de prevenção e de emergência

6467

Saúde, higiene e segurança no trabalho a bordo das embarcações

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os conceitos fundamentais de higiene e segurança no trabalho e as principais causas e consequências dos acidentes de trabalho a bordo das embarcações.
- Reconhecer a importância da higiene pessoal e no local de trabalho.
- Avaliar e proceder ao controlo dos riscos, de âmbito geral e específico, associados às condições de segurança do trabalho a bordo.

Conteúdos

- Fundamentos de saúde, higiene e segurança
 - Definições
 - Acidentes de trabalho mais comuns a bordo das embarcações – causas e consequências
 - Factores que afetam a higiene e segurança a bordo
 - As perdas de produtividade e qualidade
- Higiene pessoal e do local de trabalho
 - Atitudes e comportamentos pessoais
 - Influência da higiene na saúde pessoal e na qualidade dos produtos
 - Implementação de boas práticas de higiene a bordo
- Segurança no posto de trabalho
 - Significado e importância da prevenção
 - Sinalização de segurança e outros sinais
 - Causas e consequências dos acidentes de trabalho
 - Avaliação e controlo dos riscos associados a:
 - Locais e postos de trabalho
 - Riscos associados a operações de pesca, carga e descarga, trabalhos no convés e manuseamento de equipamentos de convés
 - Medidas preventivas e equipamentos de protecção
 - Legislação aplicável
 - Ambiente e riscos físicos
 - Riscos associados a mau tempo, amplitudes térmicas e ruído
 - Medidas preventivas e equipamentos de protecção
 - Legislação aplicável
 - Ergonomia
 - Riscos ergonómicos
 - Posturas ergonómicas

7223

Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

7547

Segurança no trabalho em contexto industrial

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer e aplicar a terminologia da Segurança no Trabalho em contexto industrial.
- Reconhecer e aplicar os requisitos de segurança de máquinas.
- Reconhecer e aplicar os requisitos de segurança de substâncias e misturas perigosas.
- Reconhecer e aplicar os requisitos de segurança na execução de determinadas atividades com riscos específicos.

Conteúdos

- Principais conceitos de segurança no trabalho
- Requisitos legais e normativos e segurança em áreas e trabalho específicas
 - Indústrias extrativas
 - Indústrias transformadoras
 - Construção civil
 - Sistemas de abastecimento de águas e tratamento de águas residuais
- Segurança de máquinas e equipamentos de trabalho
 - Perigos mecânicos e térmicos
 - Requisitos legais e normativos
 - Sistemas de proteção de máquinas
- Substâncias e misturas perigosas
 - Classificação
 - Rotulagem
 - Fichas de dados de segurança
 - Armazenamento e utilização
- Requisitos de segurança na execução de atividades com riscos específicos
 - Contacto com a eletricidade
 - Processos de soldadura
 - Espaços confinados

7776

Prevenção de riscos em ETA e ETAR

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os riscos associados à atividade desenvolvida em ETA e ETAR.
- Aplicar medidas de prevenção adequadas aos riscos identificados em ETA e ETAR.
- Atuar em caso de emergência.

Conteúdos

- Legislação e normas relativas à prevenção de riscos em ETA e ETAR
- Medidas preventivas relacionadas com incêndios e explosões em ETA e ETAR:
 - Tipos de fogos
 - Equipa de intervenção
 - Agentes extintores
- Riscos relacionados com
 - Utilização de máquinas e equipamentos e medidas de prevenção
 - Exposição a agentes químicos e medidas de prevenção
 - Exposição a riscos físicos e medidas de prevenção
 - Exposição a riscos biológicos e medidas de prevenção
- Medidas ergonómicas e de prevenção de riscos
- Sinalização de segurança
- Planos de emergência e procedimentos em situação de emergência ambiental
- Formas de atuação em caso de emergência
- Equipamentos de proteção individual e coletivos

8211

Higiene e segurança no trabalho na restauração

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as normas e procedimentos de segurança na restauração.
- Aplicar as normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos.
- Reconhecer a importância das normas de saúde no exercício das profissões da restauração.
- Aplicar procedimentos de prevenção e controlo de acidentes e riscos em contexto profissional.

Conteúdos

- Normas de segurança e higiene na restauração
 - Sinalização de segurança das instalações e equipamentos
 - Manuseamento de equipamentos
 - Normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos
 - Proteção coletiva e individual
 - Uniformes
 - Produtos perigosos (rotulagem, armazenagem e manuseamento)
- Condições de saúde dos profissionais da restauração
- Tipos de risco e seu controlo
 - Incêndios
 - Riscos elétricos
 - Trabalho com máquinas e equipamentos
 - Movimentação manual e mecânica de cargas
 - Organização e dimensionamento do posto de trabalho
 - Posturas no trabalho
 - Iluminação
 - Atmosferas perigosas
 - Ruído
- Gestão do risco
 - Consequências dos acidentes de trabalho
 - Avaliação do risco profissional
- Procedimentos de emergência e risco
 - Técnicas de atuação e orientação
 - Caixa de primeiros socorros

8354

Segurança e saúde no trabalho florestal

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar os principais riscos no trabalho florestal.
- Reconhecer a legislação relativa à segurança e saúde no trabalho florestal.
- Utilizar os equipamentos de proteção individual (EPI) nas diferentes operações e atividades florestais.
- Aplicar as normas de segurança e saúde na execução dos trabalhos florestais.

Conteúdos

- Segurança e saúde no trabalho florestal
 - Caracterização do setor florestal
 - Problemática da prevenção e segurança no trabalho florestal
 - Caracterização do número de acidentes, suas consequências e causas
 - Doenças profissionais
- Quadro normativo em matéria de segurança e saúde no trabalho no setor florestal
 - Legislação aplicável
 - Responsabilidade dos empregadores
 - Responsabilidade dos trabalhadores
- Avaliação e prevenção de riscos no trabalho florestal
 - Noção de risco e perigo
 - Noção de prevenção
 - Níveis de intervenção da prevenção
 - Domínios da prevenção - princípios e técnicas
 - Metodologias de avaliação de riscos
 - Origem e fatores de risco
 - Associação do risco às diferentes operações florestais
 - Métodos de avaliação
- Segurança na utilização de máquinas e equipamentos florestais
 - Descrição das máquinas e equipamentos utilizados nas principais atividades florestais
 - Riscos associados à utilização de máquinas e equipamentos e respetivas medidas de prevenção
 - Dispositivos de segurança de máquinas e equipamentos
- Equipamentos de proteção individual (EPI) no trabalho florestal
 - Modos de atuação do EPI
 - Seleção adequada do EPI
 - Especificações do EPI
 - EPI necessário no local de trabalho
- Medidas de prevenção a aplicar na área de trabalho
 - Adoção das medidas adequadas à área e ao posto de trabalho
 - Definição de espaços de trabalho, armazenamento, circulações
 - Vias de emergência
 - Sinalização de segurança
 - Movimentação manual de cargas
 - Manipulação e utilização dos produtos fitofarmacêuticos
 - Prevenção de incêndios
 - Segurança nas instalações
 - Noções de primeiros socorros
 - Normas de higiene pessoal
- Código de boas práticas – aplicabilidade e cumprimento

9103

Saúde e segurança - cuidados de beleza

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar fatores que contribuem para a saúde e segurança no quotidiano e na atividade profissional da estética.
- Identificar a importância da higiene na atividade de estética.
- Identificar a importância da postura dos profissionais de cuidados de beleza.

Conteúdos

- Saúde e higiene no quotidiano
 - Higiene na ótica de estética e prevenção na saúde
 - Banho
 - Higiene dos olhos (órgãos dos sentidos)
 - Higiene do nariz (aparelho respiratório)
 - Higiene da boca (aparelho digestivo)
 - Mãos e pés
 - Higiene da pele (secreções)
 - Higiene dos cabelos
 - Tensão
 - Fadiga
 - Sinais de tensão
 - Alívio da tensão
 - Relaxação, oxigenação
- Higiene na profissão de esteticismo
 - Introdução
 - Micróbios
 - Vírus
 - Bactérias
 - Doenças contagiosas
 - Defesa do organismo
 - Higiene em cabina de esteticismo
 - Mãos
 - Utensílios
 - Material
 - Segurança no trabalho
 - Profilaxia
 - Anti-sepsia
 - Assépsia
 - Esterilização
 - Higiene do ambiente e das roupas
- Ergonomia
 - Introdução aos métodos ergonómicos no trabalho do esteticismo
 - Normas de instalação do cliente segundo as suas condições e o tratamento a executar
 - Posicionamento do profissional segundo as suas condições e o trabalho que executa
 - Normas de adaptação do equipamento ao tratamento que se executa

9286

Trabalhos verticais no acesso por cordas

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer e interpretar a legislação aplicável.
- Efetuar a avaliação de riscos de trabalhos verticais no acesso por cordas.
- Selecionar os equipamentos adequados ao trabalho vertical.
- Aplicar as técnicas de utilização dos equipamentos e as regras de progressão, de posicionamento, de fracionamento e de ancoragem no acesso por cordas.
- Elaborar um plano de resgate.
- Efetuar a manutenção dos equipamentos utilizados.

Conteúdos

- Definição de trabalhos verticais e sua tipologia
- Legislação e normas aplicáveis aos trabalhos verticais no acesso por cordas
- Segurança e saúde no trabalho
 - Noções complementares de segurança e saúde no trabalho aplicáveis aos trabalhos verticais
 - Normas de segurança perante condições meteorológicas adversas
- Avaliação de riscos de trabalhos típicos e documentação associada
- Características dos equipamentos coletivos e individuais e regras para uma seleção criteriosa
- Técnicas aplicadas à utilização dos equipamentos, regras de progressão, de posicionamento, de fracionamento e de ancoragem no acesso por cordas
- Dispositivos para a subida e descida de cordas e dispositivos e sistemas de proteção antiqueda
- Nós de amarração para a instalação e ancoragem de cordas
- Sistemas de desmultiplicação e de movimentação de cargas em altura, através de cordas e roldanas
- Manutenção periódica dos equipamentos, cordas e acessórios, listagens de verificações e anomalias mais comuns
- Manuais de procedimentos de manutenção dos fabricantes, fichas de inspeção, verificação periódica e certificação anual
- Rotulagem e garantia dos equipamentos afetos aos trabalhos verticais e acesso por cordas
- Listagem dos materiais e ferramentas – caracterização, finalidade e aplicações
- Planos e técnicas aplicáveis ao Auto Resgate e ao Resgate de Outrem no acesso por cordas
- Responsabilidades, deveres e direitos das empresas e dos profissionais
- Carreira profissional, formação, treino e reciclagem

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

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

Conteúdos

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

7853	Ideias e oportunidades de negócio	Carga horária 50 horas
-------------	--	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • 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/oportunidades 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)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pessoal e/ou 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)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho. • Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio. • Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver. • Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira. • Reconhecer a estratégia geral e comercial de uma empresa. • Reconhecer a estratégia de I&D de uma empresa. • Reconhecer os tipos de financiamento e os produtos financeiros. • Elaborar um plano de marketing, de acordo com a estratégia definida. • Elaborar um plano de negócio.
--------------------	---

Conteúdos

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

8598	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	Carga horária 25 horas
------	---	----------------------------------

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

Conteúdos

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

8599

Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8600

Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

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

9823

Crédito e endividamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

9824

Funcionamento do sistema financeiro

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira.
- Identificar as funções de um banco central.
- Identificar as funções do mercado de capitais.
- Identificar as funções dos seguros.
- Explicar o funcionamento do sistema financeiro.

Conteúdos

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

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 desinfecção, 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 caráter 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

- Manual de certificação: técnico superior de segurança e higiene do trabalho, técnico de segurança e higiene do trabalho; IDICT; Instituto para o Desenvolvimento e Inspeção das Condições de Trabalho, Instituto de Emprego e Formação Profissional; 2002
- Direito do Trabalho – A. Lemos M. Fernandes, Almedina
- Direito do Trabalho, Vol. I – Relações Individuais do Trabalho –Júlio M. Vieira Gomes, Coimbra Editora
- Direito do Trabalho, parte II – Situações Individuais de Trabalho – Maria do Rosário P. Ramalho, Almedina
- Direito do Trabalho Anotado - Pedro Romano Martinez et al., Almedina
- Segurança e Saúde do Trabalho, Legislação Anotada – Fernando Cabral e Manuel Roxo, Almedina
- Segurança e Saúde no Trabalho – Manual de Prevenção de Riscos Profissionais, Verlag, 2011.
- Segurança e Higiene do Trabalho – Manual Técnico – Fernando M. D. Oliveira Nunes, Edição da Cooptécnica Gustave Eiffel, 2006
- Segurança Integrada – C. Gomes de Oliveira e C. Moutinho de Macedo, Edição da Companhia de Seguros Bonança, S.A., 1996
- Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho – Luís C. Freitas, Universidade Lusófona
- Guía para la Implantación de un Sistema de Riesgos Laborales, Fundación Confemetal, 2ª edición
- Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo, tradução da Encyclopaedia of Occupational Health and Safety (OIT), 4th edition, Ministerio de Trabajo y Assuntos Sociales, Subdirección General de Publicaciones, 1998
- Manual de Higiene do Trabalho na Indústria – Ricardo Macedo, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 1988
- Manual de Higiene Industrial – Departamento de Prevención da MAPFRE, Editorial Mapfre, Madrid, 1999
- Segurança contra substâncias perigosas – Maria Fernanda Carvalho, Curso de Especialização SHT, Instituto Superior Técnico, 2000
- Ambiente térmico - Lisboa, Direcção-Geral de Higiene e Segurança no Trabalho, 1985
- Protección Contra Incendios – Análisis y Diseño de Sistemas – Andres Aznar Carrasco, Editorial Alción, Madrid, 1990
- Plano de Prevenção e Emergência para Estabelecimentos de Ensino - Câmara Municipal de Lisboa, Departamento de Protecção Civil, 2005
- Construção Civil: manual de segurança no estaleiro - Luís Fontes Machado, AECOPS, 1996
- Efeitos fisiológicos e físicos da corrente eléctrica - EDP, Lisboa, Órgão Central Formação
- Ergonomia no Dia a Dia: O contributo da Ergonomia para a nossa qualidade de vida – Francisco Rebelo, Edições Sílabo, Lda, 2017
- Fogo: definição, características, extinção, classificação - Lisboa, Quimiparque
- Hazards (The) of Work: how to fight them - Patrick Kinnersly, London, Pluto Press, 1979
- Higiene, segurança e saúde no local de trabalho: indústria metalomecânica - Lisboa, Instituto de Soldadura e Qualidade, 1993
- Higiene, segurança, saúde e prevenção de acidentes de trabalho, F. Cabral e R. Veiga, Lisboa, Verlag Dashofer, 2000
- Iluminação - Ana Paula Soromenho, Lisboa, Escola Profissional Bento de Jesus Caraça, 1997
- Manual de higiene do trabalho na indústria - Ricardo Macedo, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 1988
- Manual de higiene e segurança do trabalho - Alberto Sérgio S. R. Miguel, Porto Editora, 2012
- Manual de Segurança e Saúde no Trabalho - Luis Conceição Freitas, Edições Sílabo Lda, 2016
- Manual de Segurança: Construção, Conservação e Restauro de Edifícios - Abel Pinto, Edições Sílabo Lda, 2012
- Manuseamento de substâncias perigosas - João Fernando P. Gomes, Oeiras, Instituto de Soldadura e Qualidade, 1996
- New Frontiers in Occupational Health and Safety Management System: A Management System Approach and ISO Model - American Industrial Hygiene Association , USA, Virginia, 1996
- Occupational Health and Safety Management System: An AIHA guidance document - American Industrial Hygiene Association , USA, Virginia, 1996
- Riscos da armazenagem - Aníbal Fernandes, Lisboa, Ministério do Trabalho e da Segurança Social - Direcção-Geral de Higiene e Segurança do Trabalho, 1989
- Riscos de intoxicação e explosão nas garagens, túneis de lavagem e oficinas de reparação de automóveis - Olga Mayan, Ministério do Emprego e da Segurança Social, Lisboa, Direcção-Geral de Higiene e Segurança no Trabalho, 1986
- Saúde e segurança no Trabalho: guia das PME - Comissão das Comunidades Europeias, Luxemburgo, Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias, 1993
- Segurança e saúde no local de trabalho: manual de auto-auditoria para as PME - Comissão Europeia, Luxemburgo, 1996
- Segurança, higiene e saúde no trabalho - Carlos Otero, Cristina Matos e João Costa, Lisboa, Instituto de Soldadura e Qualidade, 2001
- Utilização de pesticidas agrícolas; IDICT; Série Divulgação, N.º 01; Filomena Teixeira; 2000
- Movimentação manual de cargas; IDICT; Série Divulgação, N.º 02; Filomena Teixeira; 2000
- Utilização de produtos químicos perigosos; IDICT; Série Divulgação, N.º 03; Maria Helena Franco; 1999

- Sinalização de segurança e saúde nos locais de trabalho; IDICT; Série Divulgação, N.º 04; Maria Helena Franco, Luís Vieira, António Brandão Guedes, José Azevedo; 1999; reeditado em 2006; ISHST
- Reparação automóvel: segurança no trabalho em fossas de visita; IDICT; Série Divulgação, N.º 05; Vítor Rocha Ribeiro; 1999
- Reparação automóvel: segurança no trabalho em pneus de veículos pesados; IDICT; Série Divulgação, N.º 06; Vítor Rocha Ribeiro; 1999
- Reparação automóvel: aparelhos de protecção respiratória em pintura; IDICT; Série Divulgação, N.º 07; Vítor Rocha Ribeiro; 1999
- Reparação automóvel: sinalização de segurança nas oficinas; IDICT; Série Divulgação, N.º 08; Vítor Rocha Ribeiro; 1999
- Semana Europeia 2000: prevenção das perturbações músculo-esqueléticas de origem profissional; IDICT; Série Divulgação, N.º 09; Ana Curto, Ana Maria Amaral, Alexandra Santos, António Coelho, A. Paes Duarte, Graça Nunes, João Paulo Sousa, José Manuel Santos, Leonor Figueira, Maria Bernardete Oliveira, Maria Helena Franco, Maria Sofia Brito Avô, M. Viana de Queiroz, Rui Silva; 2000
- Exposição a agentes biológicos; IDICT; Série Divulgação, N.º 12; Alice Rodrigues, Anabela Oliveira, Bernardete Oliveira, Emília Telo, Helena Franco; 2003
- Exposição a agentes químicos; IDICT; Série Divulgação, N.º 13; Alice Rodrigues, Anabela Oliveira, Bernardete Oliveira, Emília Telo, Helena Franco; 2003
- Riscos químicos na indústria cerâmica; IDICT; Série Divulgação, N.º 14; Maria Elizabete da Cruz Lima, Maria de Fátima Silva; 2003
- Vigilância da saúde dos trabalhadores expostos a agentes químicos cancerígenos, mutagénicos e tóxicos para a reprodução- Guia Técnico n.º2 DGS;2018
- Resíduos; IDICT; Série Divulgação, N.º 15; Maria dos Santos Correia; 2004
- Exposição potencial a microrganismos no local de trabalho; IDICT; Série Divulgação, N.º 16; Maria Manuela Parreira Cano; 2004
- Metais: riscos de exposição profissional; IDICT; Série Divulgação, N.º 17; Ana Freitas Cruz Nogueira; 2004
- Exposição ao amianto; IDICT; Série Divulgação, N.º 18; Maria do Carmo Veríssimo Proença; 2004
- Agentes carcinogénicos no local de trabalho; IDICT; Série Divulgação, N.º 19; Hermínia Rodrigues Pinhal; 2004
- Riscos químicos em meio hospitalar: manual de boas práticas; ISHST; Série Divulgação, N.º 20; António Paulo Costa Rebelo, Adélia Maria Silveira da Rosa Santana, João António Amado Couto, Joaquim Martinho Cartaxo Arraiolos, Cristina Maria Paulino Rosa Pinto Ribeiro, Ana Catarina Alves Gállego; 2006
- Avaliação de riscos em adegas cooperativas: guia de apoio; ISHST; Série Divulgação, N.º 21; Sofia André; 2005
- Produtos químicos perigosos na construção civil; ISHST; Série Divulgação, N.º 22; Ernesto Ragendra Dias; 2006
- Trabalho agrícola: manual de boas práticas; ISHST; Série Divulgação, N.º 23; Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Universidade Aberta, Direção Regional de Agricultura da Beira Interior, Associação de Produtores de Ovinos do Sul da Beira, Cooperativa de Suinicultores da Beira Interior, Associação das Mulheres Agricultoras Portuguesas; 2006
- Risco de exposição a radiações ionizantes nos Locais de Trabalho, Série Divulgação Nº 24; Maria Elizabete da Cruz Lima, Maria de Fátima Silva, 2009
- Vigilância da saúde dos trabalhadores expostos a radiação ionizante-Guia Técnico N.º1 DGS; 2016
- Construção: andaimes – Guia prático; Série Divulgação Nº 25; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral,2009
- Construção: Estruturas e Coberturas – Guia Prático; Série Divulgação Nº 26; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral, 2009
- Construção: Espaços Confinados – Guia prático; Série Divulgação Nº 27; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral, 2009
- Construção: Execução de Valas e Escavações – Guia Prático; Série Divulgação Nº 28; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral,2009
- Construção: Demolições – Guia Prático; Série Divulgação Nº 29; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral,2009
- Construção: Organização do Estaleiro – Guia Prático; Série Divulgação Nº 30; José Gandra do Amaral, José Manuel Mendes Delgado, 2009
- Construção: Remoção do Fibrocimento – Guia Prático; Série Divulgação Nº 31; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral, 2009
- Construção: Substâncias Perigosas – Guia Prático; Série Divulgação Nº 32; José Gandra do Amaral, José Manuel Mendes Delgado, 2009
- Construção: Vias – Guia Prático; Série Divulgação Nº 33; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral 2010
- Construção: Movimentação de Cargas – Guia Prático; Série Divulgação Nº 34; José Manuel Mendes Delgado, José Gandra do Amaral 2010
- Construção: Máquinas – Guia Prático; Série Divulgação Nº 35; José Gandra do Amaral, José Manuel Mendes Delgado, 2010

- Livro branco dos serviços de prevenção das empresas; IDICT; Série Estudos, N.º 01; Comissão do Livro Branco dos Serviços de Prevenção; 1999
- Coordenação de segurança na construção: perspectivas de desenvolvimento; IDICT; Série Estudos, N.º 02; José Manuel Santos, Fernanda Rodrigues, Maria Antónia Baptista, Sandra Reis, Manuel Roxo; 2001
- Coordenação de segurança na construção: que rumo ?; IGT; José Manuel Santos, Maria Antónia Baptista, Fátima Palos, Manuel Roxo; 2003
- As fibras industriais e a saúde; IDICT; Série Estudos, N.º 03; Ricardo Macedo; 2001
- Avaliação das condições de trabalho em postos de caixa de supermercados; IDICT; Série Estudos, N.º 04; José Miguel Cabeças, Luís Graça; 2001
- Sistemas públicos de saneamento de águas residuais urbanas; IDICT; Série Estudos, N.º 05; Maria dos Santos Boaventura Candeias Correia; 2002
- Contributo para a melhoria das condições de trabalho na recolha e transporte de resíduos sólidos urbanos do município de Lisboa (suporte papel); IDICT; Série Estudos, N.º 06; Dinis de Barros, Ernesto Dias, Fátima Silva, Francisco Borralho, João Estanislau, José Baptista, José Bela, Manuel Balala, Manuela Nascimento, Maria dos Santos, Cristina Paulino, Cristina Pinho, João Pernas, Maria do Rosário Pedrosa; 2004
- Economia da segurança e dos acidentes na construção: simulação e análise; ISHST; Série Estudos, N.º 07; Cristina Madureira dos Reis, Alfredo Soeiro; 2005
- Construção: a aplicação dos princípios gerais de prevenção na fase de projecto; ISHST; Série Estudos, N.º 08; Arlindo José Ribeiro Mendes Cabrito; 2005
- Exposição profissional a agentes químicos na indústria da fundição portuguesa; ISHST; Série Estudos, N.º 09; João Carlos Costa, Ana Maria Dias, Ana Raquel Peixoto, Manuel Botelho Chaves, Carlos Silva Ribeiro, Luís Filipe Malheiros, Horácio Maia e Costa; 2005
- Riscos para a saúde na indústria da cortiça: avaliação e prevenção; ISHST; Série Estudos, N.º 10; Olga Mayan, Ana Filipa Pires, Carla Gonçalves, Paula Neves; 2005
- Exposição profissional a chumbo – indicadores biológicos de exposição; ISHST; Série Estudos, N.º 11; João Prista, António Sousa Uva, Manuela Abreu, Teresa Dias e Pedro Aguiar; 2006
- Efeitos genotóxicos em agricultores; ACT; Série Estudos, N.º 12; Carla Trindade Costa, Susana Silva e Olga Mayan; 2006
- Potencialidades da análise ergonómica do trabalho na construção de uma prevenção integrada e participada; ISHST; Série Estudos, N.º 13; Maria Manuela de Melo Massena; 2006
- Estudo antropométrico da população portuguesa; ISHST; Série Estudos, N.º 14; Pedro Arezes, Mónica Barroso, Patrício Cordeiro, Luís Gomes da Costa, A. Sérgio Miguel; 2006
- (Re)Organização do trabalho e adequação ergonómica na indústria cerâmica; ISHST; Série Estudos, N.º 15; Honório Campante, Ana Sofia Amaral, Nuno Prata, Victor Vinheiras, Conceição Baptista; 2006
- Análise ergonómica de postos de trabalho na indústria cerâmica portuguesa: louça sanitária e louça utilitária e decorativa; ISHST; Série Estudos, N.º 16; Mónica Paz Barroso, Luís Gomes da Costa; 2006
- Diagnóstico e gestão do risco em saúde ocupacional; ISHST; Série Estudos, N.º 17; António Sousa Uva; 2006
- A Prevenção de Riscos Profissionais: Estudo de uma Lavandaria Hospitalar; ISHST; Série Estudos N.º 18; Ana Sofia Pires Chieira, 2007
- Caracterização dos Factores de Segurança e Saúde no Trabalho em Instalações Desportivas: Ginásios; ISHST; Série Estudos N.º 19; Rita Santos Rocha, Ana Luísa Alves Cardoso, Pedro Duarte Raposo, 2007
- Condições de Trabalho de Empregados de Limpeza em Instalações de Serviços: Ginásios; ISHST; Série Estudos N.º 20; José Martin Miquel Cabeças, Luís Graça, Benilde Mendes, Margarida Gonçalves, 2007
- Caracterização da Patologia Pulmonar Induzida pela Exposição ao Ruído e à Poeira de Algodão na Indústria Têxtil; ISHST; Série Estudos N.º 21; Coord. António Manuel de Sousa Pereira, 2007
- Saúde e Segurança do Trabalho: Notas Historiográficas com Futuro; ACT; Série Estudos N.º 22; Carlos Silva Santos, António de Sousa Uva, 2009
- Condições de Trabalho na Indústria de Mobiliário de Madeira; ACT; Série Estudos N.º 23; Olga Mayan, 2011
- Exposição Ocupacional a Ruído e Vibrações na Construção Civil; ACT; Série Estudos N.º 24; Pedro M. Arezes, 2011
- Caracterização do Ambiente Ocupacional de Empresas do Sector Têxtil e do Vestuário; ACT; Série Estudos N.º 25; Pedro M. Arezes, 2011
- Estudo Epidemiológico Transversal em Empresas Têxteis de Fiação, Tecelagem e Acabamentos; ACT; Série Estudos N.º 26; Pedro M. Arezes, 2011
- Lesões Músculo-esqueléticas em Contexto Hospitalar; ACT; Série Estudos N.º 27; Mónica Paz Barroso, Luís Gomes da Costa, Paula Carneiro, 2012
- Stresse Ocupacional e Riscos Psicossociais em Contexto Hospitalar; ACT; Série Estudos N.º 28; Ricardo Rego, Conceição Barbosa, 2012
- Exposição Profissional a Campos Eletromagnéticos na Indústria da Fundição Portuguesa; ACT; Série Estudos N.º 29; João Carlos Costa, 2013
- Representantes dos trabalhadores: módulo de formação; IDICT; Série Formação, N.º 01; Eduardo Leandro, Filomena

- Teixeira, Margarida Passos, J. M. Santos, João Fraga Oliveira, Manuel Roxo, Paula Flor Dias, José Gaspar, Inácio Mota Silva, Fernando Cabral; 1999
- Representantes dos trabalhadores: guia do formador; IDICT; Série Formação, N.º 02; Eduardo Leandro, Filomena Teixeira, Manuel Roxo, Margarida Passos, Fernando Cabral; 1999
 - Representantes dos empregadores: módulo de formação; IDICT; Série Formação, N.º 03; Eduardo Leandro, Manuel Nunes de Sá, Afonso Ayres de Sá, João V. Barros, João Alcino Dias, José S. Pina, Fernando Cabral; 1999
 - Representantes dos empregadores: guia do formador; IDICT; Série Formação, N.º 04; Eduardo Leandro, Filomena Teixeira, Manuel Roxo, Margarida Passos, Fernando Cabral, Aurélio P. Pereira; 1999
 - Apicultura: módulo de formação; IDICT; Série Formação, N.º 05; Filomena Teixeira, José Joaquim Gardete; 1997
 - Apicultura: guia de apoio ao formador; IDICT; Série Formação, N.º 06; Filomena Teixeira, José Joaquim Gardete; 1997
 - Apicultura: manual de formação; IDICT; Série Formação, N.º 07; Filomena Teixeira, José Joaquim Gardete; 1997
 - Técnico superior de segurança e higiene do trabalho. técnico de segurança e higiene do trabalho: guia de apoio; IDICT; Série Formação, N.º 08; IDICT/Divisão de Promoção da Investigação e da Formação (DPIF); 2004
 - Ergoshow: Movimentação Manual de Cargas e Trabalho Sentado; ISHST; Série Formação, N.º 09; Francisco Ribeiro, Ernesto Figueiras; 2006
 - Ergoshow: Fábrica Segura e Saudável; ISHST; Série Formação, N.º 10; Francisco Ribeiro, Ernesto Figueiras; 2006
 - Ergonomia e Lesões Músculo-esqueléticas em contexto Hospitalar, ACT, Série Formação, N.º 11; Mónica Paz Barroso, Paula Carneiro, Luís Gomes da Costa, 2012
 - Trabalho Seguro e Saudável: escritórios, ACT, Série Formação, N.º 12, Francisco Rebelo, Ernesto Vilar, Florentino Serranheira, 2011
 - Segurança na construção: glossário; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 01; Germano Rodrigues, Fernando A. Cabral, Cristina Faria, Custódio Ramos; 2000
 - Conceção dos locais de trabalho: guia de apoio; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 02; António Fonseca, Maria Fernanda Rodrigues, José S. Pina, Maria Antónia Baptista; 1998
 - Serviços de prevenção das empresas: livro verde; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 03; Instituto para o Desenvolvimento e Inspeção das Condições de Trabalho; 1997
 - Informação Técnica n.º 3/2012 - Formação em Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho; DGS; 2012
 - Trabalho florestal: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 04; Filomena Teixeira, José Joaquim Gardete; 2001
 - Trabalho agrícola: tractores e máquinas agrícolas; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 05; Fausto Briosas; 1999
 - Reparação automóvel: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 06; Vítor Rocha Ribeiro; 1998
 - Construção: qualidade e segurança no trabalho; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 07; L. M. Alves Dias, Jorge M. H. Pires; 1998
 - Sector das pedras naturais: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 08; Sónia Pereira, Humberto Guerreiro, António Leitão; 1999
 - Sector do material eléctrico e electrónico: manual de prevenção (suporte papel); IDICT; Série Informação Técnica, N.º 09; Ana Cavalleri, Ana Ivo Gonçalves, Ana Maria Antunes, Jorge Neves, Luís Coelho; 2000
 - Riscos dos agentes biológicos: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 10; João Paulo Sousa, Maria Helena Franco, Maria Alice Rodrigues, Maria dos Santos, Sandra Reis; 2001
 - Sector dos matadouros industriais de reses: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 11; Augusto Tarrinho, José Azevedo, Joaquim Silva, João Saltão; 1999
 - Riscos dos processos de electrodeposição: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 12; Fernanda Rodrigues, João Paulo Sousa, Emília Telo, Graça Gonçalves, Ilídia Aleixo, Fernando Vicente, Isabel Cristina Gonçalves; 2000
 - Indústria da cortiça: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 13; Centro Tecnológico da Cortiça; 2001
 - Sector do calçado: manual de prevenção; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 14; Maria José Ferreira, Joaquim Leandro Melo, Anabela Neves, Clara Stokler; 2001
 - Sistemas de gestão da segurança e saúde no trabalho: directrizes práticas da OIT; IDICT; Série Informação Técnica, N.º 15; Organização Internacional do Trabalho; 2002
 - Indústria cerâmica: noções gerais: manual de prevenção; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 16; Francisco Silva, Honório Campante, João Marques, António Baio Dias; 2005
 - Indústria cerâmica: subsector de cerâmica estrutural: manual de prevenção; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 17; Francisco Silva, Honório Campante, João Marques, António Baio Dias; 2005
 - Indústria cerâmica: subsector de louça utilitária e decorativa: manual de prevenção; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 18; Francisco Silva, Honório Campante, João Marques, António Baio Dias; 2005
 - Indústria cerâmica: subsector de cerâmica de acabamentos: manual de prevenção; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 19; Francisco Silva, Honório Campante, João Marques, António Baio Dias; 2005
 - Hotelaria e restauração: manual de prevenção; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 20; UNIHSNOR – União das Associações de Hotelaria e Restauração do Norte de Portugal; 2005

- Construção: manual de prevenção; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 21; José de Freitas Gaspar, Ana Margarida de Abreu Gerardo; 2005
- Metalurgia e metalomecânica: manual de prevenção; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 22; AIMMAP, CATIM, Fernando Cabral, Alberto Silveira, Manuel Roxo; 2006
- Prevenção de riscos profissionais no período de maternidade: Guia de boas práticas; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 23; Emília Telo e Manuela Calado; 2006
- Análise e controlo de riscos profissionais nos bombeiros voluntários portugueses; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 24; Pedro Zany Caldeira e Brigitte Vicente; 2006
- Segurança e saúde dos trabalhadores expostos a atmosferas explosivas: guia de boas práticas; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 25; Comissão das Comunidades Europeias (autor) Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (adaptação); 2006
- Melhoria das condições de trabalho nas microempresas cerâmicas: guia prático; ISHST; Série Informação Técnica, N.º 26; Luís Neves Rocha, António José F. Duarte, João Pedro Ferreira (CEARTE), Francisco Silva (CTCV), Hélder Simões, José Rolim (Escola Profissional de Montemor-o-Velho); 2006
- Diretrizes práticas de carácter não obrigatório sobre a protecção da saúde e da segurança dos trabalhadores contra os riscos ligados à exposição a agentes químicos no trabalho. ACT, Série Informação Técnica N.º 27; Comissão Europeia; 2009.
- Equipamentos de protecção individual; ACT, Série Informação Técnica N.º 28; SMGP-Consultores Ld.ª; 2012
- Gestão de fichas de dados de segurança; ACT, Série Informação Técnica N.º 29; SMGP-Consultores Ld.ª; 2012
- Registo de Acidentes de trabalho; ACT, Série Informação Técnica N.º 30; SMGP-Consultores Ld.ª; 2012
- Construção civil e obras públicas: a coordenação de segurança; IDICT; Fernando A. Cabral, Manuel M. Roxo; 1996
- Construção civil e obras públicas: escavações em solos e sua estabilidade; IDICT; Francisco José Freire Lucas; 1996
- Construção civil: manual de segurança no estaleiro; IDICT; Luís Fontes Machado; 1996
- Cordoaria e redes: manual de prevenção dos riscos profissionais; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Georgina Cunha, Jorge Maia, Vasco Jácome, Suzana Blattman; 2002
- Lanifícios: manual de prevenção dos riscos profissionais; IDICT; Nuno Menaia, Hélder Rosendo, Acácio Coelho; 2001
- Malhas: manual de prevenção dos riscos profissionais; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Georgina Cunha, Jorge Maia, Vasco Jácome, Suzana Blattman, José Morgado, Rosa Maria Silva, Augusta Silva; 2002
- Têxtil algodoeira: manual de prevenção dos riscos profissionais; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Georgina Cunha, Jorge Maia, Vasco Jácome, Alberto Rodas, José Morgado, Rosa Maria Silva, Augusta Silva; 2002
- Vestuário: manual de prevenção dos riscos profissionais; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Georgina Cunha, Jorge Maia, Ana Florinda Ramoa, Gilda Santos, Paula Gomes; 2002
- Subsector algodoeiro: movimentação manual de cargas: guia prático de ergonomia; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Jorge Maia, Georgina Cunha, Vítor Vinheiras, Maria da Conceição Baptista, Nuno Lapa; 2003
- Subsector de cordoaria e redes: movimentação manual de cargas: guia prático de ergonomia; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Jorge Maia, Georgina Cunha, Vítor Vinheiras, Maria da Conceição Baptista, Nuno Lapa; 2003
- Subsector de lanifícios: movimentação manual de cargas: guia prático de ergonomia; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Jorge Maia, Georgina Cunha, Vítor Vinheiras, Maria da Conceição Baptista, Nuno Lapa; 2003
- Subsector de malhas: movimentação manual de cargas: guia prático de ergonomia; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Jorge Maia, Georgina Cunha, Vítor Vinheiras, Maria da Conceição Baptista, Nuno Lapa; 2003
- Subsector de vestuário: movimentação manual de cargas: guia prático de ergonomia; IDICT; Maria José Carvalho, Emídio Maia, Jorge Maia, Georgina Cunha, Vítor Vinheiras, Maria da Conceição Baptista, Nuno Lapa; 2003
- Problemas ligados ao álcool e a drogas: uma evolução para a prevenção; ACT; 1ª ed. - Genebra: Organização Internacional do Trabalho, 2008.
- Gestão das questões relacionadas com o álcool e drogas no local de trabalho; ACT; 1ª ed. - Genebra: Organização Internacional do Trabalho, 2008.
- Direitos fundamentais e normas internacionais do trabalho; ACT - Genebra: Organização Internacional do Trabalho, 2007.
- Princípios fundamentais de segurança e saúde no trabalho; ACT - Genebra: Organização Internacional do Trabalho, 2008.
- Alguns sites com interesse para a Segurança e Saúde no Trabalho
- Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT): www.act.gov.pt, com várias ligações a outros sites nomeadamente a:
- Centre International d'Informations de Sécurité et de Santé (CIS), cuja actividade principal é a publicação de análises bibliográficas de documentos relativos a higiene e segurança no trabalho produzidos em todo o mundo;
- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho;
- Organização Internacional do Trabalho (ILO);
- Ministério do Trabalho da Solidariedade e Segurança Social (MTSSS);
- Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) -França: www.inrs.fr;
- Organisme Professionnel de Prévention du Bâtiment et des Travaux Publics- (OPPBTP)- França: www.oppbtp.fr;

- Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT)- França: www.anact.fr;
- European Trade Union Confederation (TUTB)-UE: www.etuc.org;
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) – Espanha: www.mtas.es/insht/;
- Health& Safety Executive (HSE) –Reino Unido: www.hse.gov.uk;
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS) – Canadá: www.ccohs.ca/;
- Gabinete de Estratégia e Planeamento (MTSS): www.dgeep.mtss.gov.pt/;com ligação a estatísticas europeias (Eurostat);
- Organização Mundial de Saúde (OMS): www.who.int/en;
- Diário da República: www.dre.pt;
- Nova Estratégia Comunitária para a Segurança e Saúde no Trabalho, para o período de 2008-2012: <http://eur-lex.europa.eu/pt/index.htm>.
- Direção Geral da Saúde (DGS): www.dgs.pt