

## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

**762 . Trabalho Social e Orientação**

**Código e Designação do Referencial de Formação**

762190 - **Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade**

**Nível de Qualificação do QNQ: 2**

Modalidades de **Educação e Formação**

**Educação e Formação de Adultos**  
**Formação Modular**

**Publicação e actualizações**

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

**Observações**

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Prestar cuidados de apoio directo a pessoas no domicílio ou em situação de internamento ou semi-internamento em estabelecimentos e serviços de apoio social, respeitando as indicações da equipa técnica e os princípios deontológicos.

### Actividades Principais

- Preparar o serviço relativo aos cuidados a prestar, seleccionando, organizando e preparando os materiais, os produtos e os equipamentos a utilizar.
- Prestar cuidados básicos de higiene, de conforto e de saúde aos assistidos, de acordo com as orientações da equipa técnica.
- Executar as tarefas relativas ao serviço de refeições, de acordo com as orientações da equipa técnica.
- Executar as tarefas de limpeza e arranjo dos espaços, dos equipamentos e da roupa.
- Colaborar na prevenção da monotonia e do isolamento dos assistidos, de acordo com as orientações da equipa técnica.
- Articular com a equipa técnica, transmitindo a informação pertinente sobre os serviços prestados, referenciando, nomeadamente, situações anómalas respeitantes aos assistidos.

## 2. Organização do Referencial de Formação

### Educação e Formação de Adultos (EFA)

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

### Formação de Base

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

### Linguagem e Comunicação

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

### Matemática para a Vida

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

|          |  |    |
|----------|--|----|
| TIC_B1_A | Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso, usado no quotidiano | 25 |
| TIC_B1_B | Realizar operações básicas no computador                                   | 25 |

**Tecnologias de Informação e Comunicação**

|          |  |    |
|----------|--|----|
| TIC_B1_C | Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto           | 25 |
| TIC_B2_A | Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso                          | 25 |
| TIC_B2_B | Realizar, em segurança, operações várias no computador                         | 25 |
| TIC_B2_C | Utilizar um programa de processamento de texto                                 | 25 |
| TIC_B2_D | Usar a Internet para obter e transmitir informação                             | 25 |
| TIC_B3_A | Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador     | 50 |
| TIC_B3_B | Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo                                    | 50 |
| TIC_B3_C | Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação | 50 |
| TIC_B3_D | Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação                   | 50 |

**Área de Carácter Transversal**

APRENDER COM AUTONOMIA

40 h

**Formação Tecnológica<sup>2</sup>**

| Código <sup>1</sup> | UFCD pré-definidas   | Horas |
|---------------------|--|-------|
| 3516                | 1 Instituições de apoio familiar e à comunidade                          | 50    |
| 3517                | 2 Cuidados humanos básicos - higiene e apresentação pessoal              | 50    |
| 3518                | 3 Cuidados humanos básicos - alimentação e mobilidade                    | 25    |
| 3519                | 4 Prestação de cuidados básicos de saúde                                 | 50    |
| 3520                | 5 Higienização de espaços e equipamentos                                 | 50    |
| 3521                | 6 Decoração de espaços   | 25    |
| 3522                | 7 Tratamento de plantas e de animais                                     | 25    |
| 3523                | 8 Lavandaria e tratamento de roupa                                       | 50    |
| 3524                | 9 Aquisição, armazenagem e conservação de produtos                       | 50    |
| 3525                | 10 Dietética e confecção dos alimentos                                   | 50    |
| 3526                | 11 Produção alimentar - cuidados de higienização pessoal e dos materiais | 25    |
| 3527                | 12 Produção alimentar - confecção de alimentos                           | 50    |
| 3528                | 13 Produção alimentar - pastelaria e sobremesas                          | 50    |
| 3529                | 14 Produção alimentar - queijos e bebidas                                | 25    |
| 3530                | 15 Produção alimentar - aquisição e armazenagem                          | 50    |

|               |    |   |            |
|---------------|----|---|------------|
| 3531          | 16 | Produção alimentar - mise-en-place      | 50         |
| 3532          | 17 | Atendimento personalizado               | 50         |
| 3533          | 18 | Recepção e encaminhamento               | 50         |
| 3534          | 19 | Animação e lazer                        | 50         |
| 3535          | 20 | Ética profissional e legislação laboral | 50         |
| <b>Total:</b> |    |   | <b>875</b> |

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

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

### 3. Desenvolvimento da Formação

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CE\_B3\_D

**Ambiente e saúde**

**Carga horária**

50 horas

**Especificações**

- Ensinar os outros.
- Conduzir negociações.
- Gerir e negociar disputas.
- Tomar posição sobre a reintegração social das vítimas de acidentes.
- Relacionar meio ambiente e desenvolvimento socioeconómico.
- Conhecer o papel do Estado na promoção da saúde dos cidadãos.

- Competências de interpretação
- *Ouvir/Ver*
  - Compreensão de textos simples, breves e claros relacionados com aspectos da vida quotidiana e/ou com as áreas de interesse dos adultos.
  - Compreensão das ideias gerais de um texto em língua corrente sobre aspectos relativos aos tempos livres, bem como a temas actuais 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 actividade profissional dos adultos.
  - Percepção de acontecimentos relatados, assim como sentimentos e desejos expressos.
  - Comunicação em situações do quotidiano implicando troca de informação simples e directa sobre assuntos e actividades 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 directa sobre assunto e actividades 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 aspectos 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 afectados 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 factores que influenciam a mudança social, reconhecendo nessa mudança o papel da cultura, da língua e da comunicação.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B2_B | <b>Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apropriar-se das terminologias específicas dos documentos funcionais.</li> <li>• Distinguir as ideias principais e acessórias de um texto.</li> <li>• Identificar as marcas textuais específicas dos discursos narrativo e descritivo.</li> <li>• Identificar a mensagem principal de um texto global ou de um excerto e os elementos que para ela concorrem.</li> <li>• Esquematizar/Organizar a ordem lógica das ideias num texto.</li> <li>• Utilizar estratégias diversificadas de extracção de informação específica de um texto.</li> <li>• Reconstruir o significado global do texto.</li> <li>• Resumir a informação lida.</li> <li>• Estabelecer relações de sentido entre suportes diversos (imagem, som, ...) e o texto.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B2_C | <b>Produzir textos de acordo com técnicas e finalidades específicas</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redigir textos de acordo com uma dada tipologia.</li> <li>• Transformar textos de acordo com diferentes tipologias e interlocutores.</li> <li>• Elaborar planos de texto na fase anterior à escrita.</li> <li>• Redigir textos com objectivos específicos.</li> <li>• Estruturar o discurso escrito de forma lógica e coerente.</li> <li>• Fazer corresponder mudanças de assunto a mudanças de parágrafo.</li> <li>• Situar o enunciado no tempo e no espaço, utilizando os deícticos adequados (<i>naquele tempo, naquela casa, aqui, lá, ...</i>).</li> <li>• Utilizar o código escrito de modo correcto e coerente com o tipo de texto redigido.</li> <li>• Proceder à auto-correcção e revisão do texto produzido.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| LC_B2_D | <b>Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer e produzir mensagens através do uso de diferentes linguagens.</li> <li>• Associar a simbologia de linguagem icónica a actividades e serviços específicos.</li> <li>• Analisar o uso das linguagens (cores, formas, tendências musicais,...) à luz dos códigos socio-culturais.</li> <li>• Identificar as linguagens utilizadas em mensagens de teor persuasivo.</li> <li>• Analisar o uso misto de linguagens na disseminação de valores éticos e culturais.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|            |  |                                  |
|------------|--|----------------------------------|
| LC_B2_LE_A | <b>Compreender e usar expressões familiares e/ou quotidianas</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|------------|--|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar-se/identificar alguém.</li> <li>• Caracterizar-se/caracterizar alguém.</li> <li>• Reconhecer e saber estabelecer relações de parentesco.</li> <li>• Referir e caracterizar membros da família, amigos, colegas.</li> <li>• Emitir opiniões, utilizando expressões e/ou frases simples.</li> <li>• Saber falar dos gostos, preferências e rotinas.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|            |  |                                  |
|------------|--|----------------------------------|
| LC_B2_LE_B | <b>Compreender frases isoladas e expressões frequentes relacionadas com áreas de prioridade imediata; Comunicar em tarefas simples e em rotinas que exigem apenas uma troca de informações simples e directa sobre assuntos que lhe são familiares</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|------------|--|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender, pedir e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Vários tipos de comércio</li> <li>◦ O preço de um produto</li> <li>◦ Características de um produto</li> </ul> </li> <li>• Compreender, pedir e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Horários</li> <li>◦ Meios de transporte</li> <li>◦ Bilhete simples/ida e volta</li> </ul> </li> <li>• Organizar informação             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Banco</li> <li>◦ Correios</li> <li>◦ ...</li> </ul> </li> </ul> |
|-------------------------------|--|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| LC_B3_A | <b>Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as intenções e características genéricas de um enunciado oral com vista a uma retroacção adequada.</li> <li>• Produzir enunciados orais de acordo com a finalidade e a tipologia definida.</li> <li>• Distinguir factos de opiniões, ao nível da interpretação e da produção oral.</li> <li>• Planear a oralidade de acordo com a intencionalidade do discurso e a audiência.</li> <li>• Fundamentar/argumentar opiniões pessoais ou de outrem.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |  |                                  |
|---------|--|----------------------------------|
| LC_B3_B | <b>Interpretar textos de carácter informativo-reflexivo, argumentativo e literário</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|--|----------------------------------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar os elementos construtores de sentido num texto.</li> <li>• Seguir o encadeamento das ideias de um texto e antecipar essa sequência.</li> <li>• Fazer juízos sobre as informações de um texto: analisar afirmações contraditórias e a fundamentação de argumentos.</li> <li>• Interpretar os referentes espaciais e temporais num texto.</li> <li>• Identificar as marcas textuais específicas dos discursos directo e indirecto.</li> <li>• Interpretar linguagem metafórica.</li> <li>• Obter e justificar conclusões.</li> </ul> |
|-------------------------------|--|

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

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

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

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

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| LC_B3_LE_A                    | <b>Compreender, quando a linguagem é clara e estandardizada,</b> assuntos familiares e de seu interesse; Produzir um discurso simples e coerente sobre assuntos familiares e de seu interesse  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender, pedir e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Profissões</li> <li>◦ Actividades próprias de profissões</li> <li>◦ Locais de trabalho</li> </ul> </li> <li>• Analisar e comparar diferentes tipos de carreiras</li> <li>• Interpretar e produzir informação relativa ao tema em questão</li> </ul>  |                                  |
| LC_B3_LE_B                    | Compreender as ideias principais de textos relativamente complexos sobre assuntos concretos; Comunicar <b>experiências e expor brevemente razões e justificações para uma opinião ou um projecto</b>   | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender e dar informação sobre             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Tipos de alimentação e bebidas</li> <li>◦ Bons/maus/diferentes hábitos alimentares</li> <li>◦ Importância do desporto para uma boa forma física e mental</li> <li>◦ ...</li> </ul> </li> <li>• Descrever eventos reais ou imaginados relativos ao mundo exterior             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Viagens</li> <li>◦ Eventos culturais /desportivos</li> <li>◦ Eventos históricos</li> </ul> </li> </ul>  |                                  |
| MV_B1_A                       | <b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a moeda única europeia - euro - em actividades do dia a dia, nomeadamente, em aquisições directas, em operações de multibanco e em actividades que requeiram a escrita de informação numérica.</li> <li>• Efectuar medições de grandezas de natureza diversa, utilizando instrumentos adequados: régua/fita métrica, balança, termómetro medicinal, relógio, etc..</li> <li>• Registrar, ordenadamente, dados de situações reais relativos a medições de comprimento, de capacidade, de massa, de tempo.</li> <li>• Ler e interpretar tabelas, por exemplo: de relação peso/idade, de peso/tamanho de pronto-a-vestir.</li> <li>• Ler e interpretar horários de serviços, de meios de transporte, escolares, etc..</li> <li>• Ler e interpretar gráficos (de barras, pictogramas).</li> <li>• Construir tabelas e gráficos de barras relativos a situações de vida pessoal, profissional, social.</li> <li>• Analisar criticamente informação que envolva dados numéricos, nomeadamente a apresentada em órgãos de comunicação.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a língua portuguesa.</li> </ul> |                                  |

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B1_B | <b>Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar um modelo de resolução de problemas, nomeadamente o proposto por <b>Polya</b> (1945): compreender o enunciado, explicitando por exemplo, quais são os dados e qual é o objectivo do problema; <b>estabelecer</b> e <b>executar</b> um plano de resolução do problema, usando tabelas, esquemas, utilizando versões mais simples do problema dado na procura de leis de formação, etc., conforme o tipo de situação; <b>verificar</b> se o plano se adequa ao problema, tomando as decisões adequadas ao resultado da verificação.</li> <li>Em contexto de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas de contagem, utilizando, entre outros, o princípio da multiplicação que é o princípio fundamental das contagens.</li> <li>Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam números decimais.</li> <li>Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam o conceito de perímetro de figuras planas regulares ou irregulares, usando a estimativa como meio de controlo de resultados.</li> <li>Em contextos de vida (do(s) formando(s)) resolver problemas que envolvam relações geométricas como área e volume.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B1_C | <b>Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar diferentes formas de representar um número natural (decomposição em parcelas, em factores, na recta numérica).</li> <li>Usar as funções de uma calculadora básica, por exemplo o factor constante e as memórias, interpretar resultados obtidos no cálculo de expressões numéricas simples.</li> <li>Utilizar estratégias pessoais de cálculo nomeadamente o mental.</li> <li>Fazer estimativas de resultados de operações aritméticas e utilizá-las para detectar eventuais erros.</li> <li>Usar aspectos do raciocínio proporcional na resolução de tarefas como, por exemplo, na adaptação de uma receita de culinária.</li> <li>Estabelecer ligações entre conceitos matemáticos e a prática de procedimentos, nomeadamente na construção da figura simétrica, dada a original e o eixo de simetria.</li> <li>Comunicar processos e resultados usando a língua portuguesa.</li> <li>Comunicar os resultados de trabalhos de projecto usando a língua portuguesa.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B1_D | <b>Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Indicar elementos que pertencem a uma sequência numérica ou geométrica e dar exemplo de elementos não pertencentes a essas sequências.</li> <li>Descrever leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas.</li> <li>Resolver problemas que envolvem regularidades numéricas, utilizando a calculadora.</li> <li>Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, nomeadamente através de contra exemplos.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B2_A | <b>Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação usando processos e procedimentos matemáticos</b> | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
|---------|---|----------------------------------|

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a moeda única europeia e outra moeda familiar em actividades do dia a dia, ou em simulação, nomeadamente, em aquisições directas, em operações de multibanco e em actividades que requeiram a escrita de informação numérica.</li> <li>• Efectuar medições de grandezas de natureza diversa, utilizando unidades e instrumentos de medida adequados.</li> <li>• Ler e interpretar tabelas de relação peso/idade, de peso/tamanho de pronto-a-vestir, de frequências absolutas e de frequências relativas.</li> <li>• Ler e interpretar horários de serviços, de meios de transporte, escolares, etc..</li> <li>• Apresentar horários, diários, semanais ou outros, de uma forma organizada e clara.</li> <li>• Ler e interpretar gráficos (de barras, pictogramas).</li> <li>• Construir tabelas e gráficos de barras relativos a situações de vida pessoal, profissional, social.</li> <li>• Analisar criticamente informação que envolva dados numéricos, recolhida pelo formando de órgãos de comunicação, por exemplo.</li> <li>• Ordenar e agrupar dados, utilizando medidas de localização (média, mediana, moda) e amplitude para comparar distribuições.</li> <li>• Utilizar o conceito de probabilidade na interpretação de informações.</li> <li>• Comunicar processos e resultados usando a linguagem matemática e a língua portuguesa.</li> </ul> |
|-------------------------------|---|

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

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

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| MV_B2_C                       | <b>Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar as funções de uma calculadora básica confiante e criticamente.</li> <li>• Reconhecer representações equivalentes de números racionais: fraccionária e em forma de dízima; reconhecer a equivalência de frações.</li> <li>• Efectuar cálculos: mentalmente, com algoritmos ou com calculadora, e decidir qual dos métodos é apropriado à situação.</li> <li>• Determinar experimentalmente valores aproximados do número irracional <math>\Pi</math>, no contexto de explorações geométricas que envolvam circunferência ou círculo.</li> <li>• Utilizar estratégias de cálculo mental adequadas às situações e relacioná-las com propriedades das operações básicas.</li> <li>• Expressar de formas diversas operadores fraccionários (visualmente, expressão designatória).</li> <li>• Interpretar e utilizar diferentes representações de percentagens.</li> <li>• Reconhecer que a igualdade de frações equivalentes é um exemplo de proporção.</li> <li>• Usar escalas na compreensão e na construção de modelos da realidade.</li> <li>• Construir modelos de poliedros.</li> <li>• Planificar a superfície de um cilindro e planificar a superfície de poliedros.</li> <li>• Utilizar a visualização espacial no estabelecimento/descoberta de relações entre propriedades de figuras geométricas; no contexto destas construções identificar figuras geométricas, estabelecer propriedades destas figuras, estabelecer relações entre as figuras, utilizando as propriedades.</li> <li>• Comunicar os resultados de trabalhos de projecto usando as linguagens matemática e a língua portuguesa.</li> </ul> |                                  |

|                               |   |                                  |
|-------------------------------|---|----------------------------------|
| MV_B2_D                       | <b>Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas, utilizando linguagem progressivamente mais formal.</li> <li>• Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos para justificar afirmações matemáticas próprias, ou não, nomeadamente através de contraexemplos.</li> <li>• Usar modos particulares de raciocínio matemático nomeadamente a <i>redução ao absurdo</i>.</li> <li>• Comunicar e justificar raciocínios geométricos.</li> <li>• Usar as definições como critérios necessários, embora convencionais e de natureza precária, à comunicação matemática, à organização das ideias e à classificação de objectos matemáticos.</li> </ul> |                                  |

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

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

|         |   |                                  |
|---------|---|----------------------------------|
| MV_B3_B | <b>Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|---------|---|----------------------------------|

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

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

---

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| MV_B3_D                       | <b>Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva</b>  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inferir leis de formação de sequências, numéricas ou geométricas, utilizando simbologia matemática, nomeadamente expressões designatórias.</li> <li>• Revelar competências de cálculo, apresentando nomeadamente exemplos de situações em que um produto é menor que os factores e de situações em que o quociente é maior que o dividendo.</li> <li>• Estabelecer conjecturas a partir da observação (raciocínio indutivo) e testar conjecturas utilizando processos lógicos de pensamento.</li> <li>• Usar argumentos válidos para justificar afirmações matemáticas, próprias ou não, como por exemplo, a particularização e a generalização.</li> <li>• Usar modos particulares de raciocínio matemático, nomeadamente a redução ao absurdo.</li> <li>• Reconhecer as definições como critérios embora convencionais e de natureza precária: necessários a uma clara comunicação matemática; de organização das ideias e de classificação de objectos matemáticos.</li> </ul> |                                  |

|                               |   |                                  |
|-------------------------------|---|----------------------------------|
| TIC_B1_A                      | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso, usado no quotidiano</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica diverso equipamento tecnológico usado no dia a dia.</li> <li>• Distingue as potencialidades desse equipamento.</li> <li>• Opera equipamento tecnológico diversificado (por exemplo: máquina de lavar, aparelho de fax; televisão; caixa Multibanco; telemóvel, sonda, sistema de rega, etc.).</li> <li>• Reconhece os factores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinados equipamentos tecnológicos: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc..</li> </ul>   |                                  |
| TIC_B1_B                      | <b>Realizar operações básicas no computador</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liga, desliga e reinicia correctamente o computador e periféricos, designadamente a impressora.</li> <li>• Usa o rato: aponta, clica, duplo-clique, selecciona e arrasta.</li> <li>• Reconhece os ícones de base do ambiente de trabalho.</li> <li>• Abre, redimensiona, restaura e fecha uma janela desse ambiente.</li> <li>• Reconhece as diferentes barras de uma janela do ambiente de trabalho e suas funções.</li> <li>• Cria, abre, apaga e copia pastas e ficheiros.</li> <li>• Usa o Menu Iniciar para abrir um programa.</li> <li>• Usa a função Localizar para encontrar ficheiros ou pastas criados.</li> <li>• Usa alguns dos acessórios do sistema operativo: calculadora; leitor de CDs, gravador de áudio, jogos, etc.</li> </ul> |                                  |
| TIC_B1_C                      | <b>Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abre um documento de processamento de texto.</li> <li>• Reconhece as funções dos diferentes elementos da janela: barra de ferramentas, barra de menus, barra de estado, barras de deslocamento,...</li> <li>• Abre um documento já existente, altera-o e guarda-o.</li> <li>• Cria um novo documento, insere texto e formata-o, usando as funções das barras de ferramentas.</li> <li>• Pré-visualiza um documento.</li> <li>• Imprime um documento utilizando as opções base de impressão.</li> <li>• Guarda o/s documento/s no disco rígido ou disquete.</li> </ul>  |                                  |

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| TIC_B2_A                      | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica diverso equipamento tecnológico usado no dia a dia.</li> <li>• Distingue as vantagens e desvantagens desse equipamento.</li> <li>• Opera equipamento tecnológico diversificado.</li> <li>• Reconhece os factores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinado tipo de equipamento tecnológico: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc.</li> <li>• Introduce/altera contactos telefónicos na agenda de um telemóvel.</li> <li>• Recebe e envia mensagens em SMS através de um telemóvel.</li> </ul>   |                                  |
| TIC_B2_B                      | <b>Realizar, em segurança, operações várias no computador</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liga, desliga e reinicia correctamente o computador e periféricos, designadamente um scanner.</li> <li>• Usa o rato: aponta, clica, duplo-clique, selecciona e arrasta.</li> <li>• Reconhece os ícones do ambiente de trabalho e as suas funções.</li> <li>• Reconhece as diferentes barras de uma janela e suas funções.</li> <li>• Cria, abre, apaga e copia pastas e ficheiros.</li> <li>• Usa alguns dos acessórios do sistema operativo: calculadora; leitor de CDs, gravador de áudio, jogos, etc..</li> <li>• Configura as propriedades do monitor; fundo e protecção do ecrã.</li> <li>• Reconhece as formas de propagação dos vírus informáticos e seus perigos.</li> <li>• Identifica as medidas de segurança a tomar.</li> </ul>                   |                                  |
| TIC_B2_C                      | <b>Utilizar um programa de processamento de texto</b>  | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abre um documento de processamento de texto.</li> <li>• Reconhece as funções dos diferentes elementos da janela: barra de ferramentas, barra de menus, barra de estado, barras de deslocamento,...</li> <li>• Abre um documento já existente, altera-o e guarda-o.</li> <li>• Cria um novo documento, insere texto, formata e verifica-o ortográfica e gramaticalmente.</li> <li>• Cria uma tabela e altera os seus pormenores de estilo (por exemplo: insere e elimina colunas e linhas; muda o estilo e espessura de linha; insere sombreado ou cor nas células).</li> <li>• Adiciona imagens e formas automáticas a um documento e altera-as.</li> <li>• Usa o WordArt.</li> <li>• Imprime um documento utilizando as opções base de impressão.</li> </ul> |                                  |

|                               |   |                                  |
|-------------------------------|---|----------------------------------|
| TIC_B2_D                      | <b>Usar a Internet para obter e transmitir informação</b>   | <b>Carga horária</b><br>25 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os elementos necessários para ligar um computador à internet.</li> <li>• Compara as ofertas de diferentes fornecedores de serviços.</li> <li>• Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet.</li> <li>• Inicia um programa de navegação (<i>browser</i>) na <i>Web</i> e abre um endereço da Net.</li> <li>• Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado, ...</li> <li>• Clica num <i>link</i> (texto ou imagem) e volta à página principal.</li> <li>• Pesquisa em diferentes motores de busca, utilizando ou não uma palavra-chave.</li> <li>• Adiciona uma página da Web à pasta Favoritos.</li> <li>• Cria uma caixa de correio pessoal.</li> <li>• Lê, apaga e responde a mensagens recebidas, usando o livro de endereços.</li> <li>• Identifica os cuidados a ter, relativamente aos vírus informáticos, no recebimento de ficheiros em anexo.</li> </ul>  |                                  |
| TIC_B3_A                      | <b>Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador</b>   | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opera equipamento tecnológico diversificado (por exemplo: câmara de vídeo, videogravador/DVD, televisão; máquina de lavar, caixa multibanco; telemóvel, sonda, sistema de rega, etc.).</li> <li>• Reconhece os factores de risco e as precauções a tomar quando se trabalha com determinado tipo de equipamento tecnológico: ligações seguras, postura, fadiga visual, etc..</li> <li>• Distingue diferentes tipos de computadores (PC, portátil) ao nível do preço, tipo de utilização, entre outras características.</li> <li>• Abre, redimensiona e fecha uma janela do ambiente de trabalho.</li> <li>• Configura no computador hora, data, propriedades do monitor, fundo e protecção do ecrã, ...</li> <li>• Cria um atalho para um ficheiro e muda o nome.</li> <li>• Usa acessórios do sistema operativo: calculadora; jogos; Paint.</li> <li>• Reconhece as formas de propagação dos vírus informáticos e seus perigos.</li> <li>• Activa um programa anti-vírus e suas opções de segurança.</li> </ul> |                                  |
| TIC_B3_B                      | <b>Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo</b>  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cria uma nova folha de cálculo.</li> <li>• Insere números e texto em células e formata-os.</li> <li>• Adiciona limites, cores e padrões.</li> <li>• Utiliza fórmulas lógicas e aritméticas numa célula.</li> <li>• Utiliza diferentes formas de notação.</li> <li>• Apresenta os números de uma célula em percentagem.</li> <li>• Importa para a folha uma imagem, ou texto.</li> <li>• Cria diferentes estilos de gráfico para analisar informação e modifica-os.</li> <li>• Exporta uma folha de cálculo ou gráfico.</li> <li>• Utiliza uma lista como uma base de dados.</li> <li>• Usa as funções de base de dados para gerir e analisar os dados de uma lista.</li> </ul>   |                                  |

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| TIC_B3_C                      | <b>Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação</b>  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cria um documento, insere texto, imagens e tabelas e formata-os.</li> <li>• Insere números de página, cabeçalho e notas de rodapé, num documento.</li> <li>• Insere texto automático num documento.</li> <li>• Formata o documento em colunas.</li> <li>• Abre um programa de apresentação.</li> <li>• Cria uma nova apresentação.</li> <li>• Adiciona texto e imagem à apresentação.</li> <li>• Utiliza as ferramentas de cortar, copiar e colar texto ou imagem.</li> <li>• Insere um duplicado do diapositivo e altera o seu conteúdo.</li> <li>• Adiciona efeitos de animação e transição aos diapositivos.</li> <li>• Realiza uma apresentação.</li> </ul> |                                  |

|                               |  |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------------------|
| TIC_B3_D                      | <b>Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação</b>  | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
| <b>Critérios de Evidência</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os elementos necessários para ligar um computador à Internet.</li> <li>• Compara as ofertas dos diferentes fornecedores de serviços.</li> <li>• Identifica e interpreta vocabulário específico usado na Internet.</li> <li>• Inicia um programa de navegação (<i>browser</i>) na <i>Web</i> e abre um endereço da <i>Net</i>.</li> <li>• Reconhece as funções das diferentes barras do programa de navegação: barras de ferramentas, barra de estado,...</li> <li>• Pesquisa em diferentes motores de busca, utilizando ou não palavra-chave.</li> <li>• Cria uma caixa de correio pessoal e organiza um livro de endereços.</li> <li>• Lê, apaga e envia mensagens, com ou sem ficheiro anexo.</li> <li>• Identifica os cuidados a ter, relativamente aos vírus informáticos, no recebimento de ficheiros em anexo.</li> <li>• Utiliza informação recebida via internet, noutros suportes.</li> <li>• Identifica as regras de utilização das salas de conversação.</li> <li>• Escolhe uma alcunha (<i>nickname</i>) e entra numa sala de conversação.</li> <li>• Identifica as vantagens e desvantagens deste tipo de serviço.</li> <li>• Cria um sítio (<i>site</i>) com uma aplicação de apresentações (por ex. <i>MPublisher</i>) ou uma aplicação de edição e gestão (por ex. <i>MFrontPage</i>).</li> <li>• Modifica o <i>design</i> e esquema de cores (no caso do <i>Publisher</i>).</li> <li>• Insere <i>links</i>, texto, imagens próprias ou de uma galeria de imagens e pré-visualiza-as num programa de navegação.</li> <li>• Usa uma aplicação FTP (<i>File Transfer Protocol</i>) para fazer a transferência das páginas (<i>upload</i>) para um servidor público.</li> </ul> |                                  |

### 3.2. Formação Tecnológica

|      |  |                                  |
|------|--|----------------------------------|
| 3516 | <b>Instituições de apoio familiar e à comunidade</b> | <b>Carga horária</b><br>50 horas |
|------|--|----------------------------------|

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Objectivo(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventariar os recursos materiais disponíveis numa determinada Instituição.</li> <li>• Caracterizar os diferentes tipos de Instituições.</li> <li>• Relacionar-se com cada elemento da Instituição.</li> </ul> |
|---------------------|---|

#### Conteúdos

- Recursos físicos e materiais
  - Espaço físico de trabalho e respectivos suportes
  - Recursos básicos de uma Instituição
    - Instalações sanitárias
    - Instalações para cuidados de saúde
    - Instalações de preparação e/ou confecção de refeições
    - Secção de economato
- Tipos de Instituições
  - Tipos de Instituições
    - Finalidades
    - Objectivos
    - Critérios de funcionamento
  - Características gerais das várias Instituições
    - Lares de 3.ª idade
    - Centros de dia
    - Centros de saúde
  - Problemas e dificuldades mais frequentes
    - Horários de funcionamento
    - Plano básico de actividades e/ou funcionamento
    - Características socioprofissionais
    - Práticas religiosas
  - Organigrama de uma Instituição
  - Relações inter-Instituições
  - Necessidades gerais e específicas dos clientes/utilizadores
- O profissional na sua relação com a Instituição
  - Regras de urbanidade na relação com terceiros
  - Regras de urbanidade específicas segundo
    - A idade
    - O sexo
    - A situação profissional dos membros da Instituição
  - Regras de urbanidade segundo as circunstâncias
    - Zonas de espaço público
    - Zonas de espaço privado
  - Relações profissionais e relações familiares
  - Meios de comunicação interpessoais
  - Noções de hierarquia profissional

3517

## Cuidados humanos básicos - higiene e apresentação pessoal

**Carga horária**  
50 horas

### Objectivo(s)

- Aplicar os cuidados de higiene e apresentação pessoal.
- Aplicar práticas básicas de higiene.

### Conteúdos

- O profissional na prestação de cuidados - higiene e apresentação pessoal
  - Importância do uso da farda de trabalho
  - Importância de cuidar da limpeza da farda de trabalho
  - Principais regras de apresentação pessoal, relativamente ao arranjo do cabelo, mãos e calçado
  - Principais regras de higiene pessoal
  - Regras de protocolo e etiqueta aplicáveis nalguns países da União Europeia
- Cliente/utilizador - higiene básica
  - Técnicas de banho relativamente a casos específicos
    - Doentes
    - Idosos
  - Cuidados de apresentação e bem-estar
  - Cuidados de higiene oral e higiene corporal
  - Lavagem das mãos
  - Fazer a cama com e sem cliente/utilizador

3518

## Cuidados humanos básicos - alimentação e mobilidade

**Carga horária**  
25 horas

### Objectivo(s)

- Aplicar técnicas de alimentação e eliminação a clientes/utilizadores dependentes e semi-dependentes.
- Aplicar técnicas de mobilidade e posicionamento a clientes/utilizadores dependentes e semi-dependentes.
- Aplicar técnicas de atendimento e acolhimento a diversos tipos de clientes/utilizadores.

### Conteúdos

- Alimentação e eliminação
  - Alimentação dos clientes/utilizadores dependentes e semi-dependentes
  - Preparação dos tabuleiros de refeição
  - Manipulação de urinóis e arrastadeiras
- Mobilidade e posicionamento
  - Transferências entre
    - Acama e a cadeira
    - A cama e a zona de banho
  - Transporte em
    - Andarilho
    - Canadianas
    - Cadeira de rodas
  - Técnicas de posicionamento e/ou mobilidade
- Atendimento e acolhimento
  - Noções de atendimento personalizado
  - Problemas previsíveis segundo o grupo etário e as circunstâncias do cliente/utilizador

3519

## Prestação de cuidados básicos de saúde

Carga horária

50 horas

### Objectivo(s)

- Identificar os sinais vitais.
- Preparar e administrar medicação a clientes/utilizadores dependentes e semi-dependentes.
- Actuar em diferentes situações de urgência.

### Conteúdos

- Cuidados básicos de saúde - sinais vitais
  - Importância dos sinais vitais
    - Temperatura
    - Respiração
    - Pulsação
  - Meios de identificação dos sinais vitais
- Cuidados básicos de saúde - medicação
  - Importância do cumprimento do plano de medicação
  - Interpretação das orientações relativas a um plano de medicação
    - Tipo de remédio
    - Horário
    - Modo de administração
  - Acompanhamento dos clientes/utilizadores em consultas e/ou na realização de exames de diagnóstico
- Cuidados básicos de saúde - casos de urgência
  - Importância do controlo emocional
  - Modo de actuar em caso de
    - Incêndio
    - Descontrolo emocional
    - Desequilíbrio
    - Pânico
  - Tratamento de queimaduras
  - Tratamentos primários
    - Colocação de pensos
    - Colocação de ligaduras
  - Cuidados a ter em situações de
    - Afogamento
    - Engasgamento
    - Envenenamento
    - Hemorragia
    - Asfixia
    - Inconsciência

3520

## Higienização de espaços e equipamentos

**Carga horária**

50 horas

### Objectivo(s)

- Aplicar as técnicas básicas de higienização de materiais e utensílios.
- Organizar o serviço de higienização dos espaços, em contexto institucional e no domicílio.
- Utilizar os principais tipos de equipamentos de higienização.

### Conteúdos

- Higienização - materiais e utensílios
  - Conceitos básicos de química de materiais
  - Produtos básicos de limpeza
  - Utensílios básicos de higienização
  - Utilizaçãodos utensílios e produtos de limpeza
- Higienização de espaços
  - Regras de organização do serviço de higienização
  - Técnicas específicasde higienização
    - Revestimentos
    - Móveis
    - Tecidos
  - Higienização
    - Centros de cuidados humanos/similares
    - Lares
    - Centros de dia
    - Domicílio
  - Higienização de espaços específicos
    - Salasde convívio
    - Quartos
    - Unidades de saúde
    - Refeitórios
- Equipamentos de higienização
  - Livros de instruções e ficha técnica dos equipamentos
  - Regras básicas de manutenção e limpeza de equipamento e utensílios
  - Ficha de arranjos

3521

## Decoração de espaços

**Carga horária**

25 horas

### Objectivo(s)

- Aplicar os conceitos básicos de decoração.
- Efectuar pequenos arranjos de restauração e manutenção.
- Identificar conceitos básicos de ergonomia.

### Conteúdos

- Decoração - conceitos básicos
  - Principais factores influentes
  - Noções de conforto e bem estar
  - Noções de cor, iluminação e espaço
- Restauro e manutenção
  - Noções de restauro de móveis, revestimentos e outros
  - Restauro dediversos materiais
- Ergonomia
  - Noções de ergonomia
  - Posicionamentos correctos e incorrectos
  - Importância do *design*

3522

Tratamento de plantas e de animais

**Carga horária**  
25 horas

**Objectivo(s)**

- Efectuar arranjos florais.
- Aplicar as regras básicas de tratamento de plantas.
- Aplicar as regras básicas de tratamento de animais domésticos.

**Conteúdos**

- Arranjos florais
  - Plantas de interior
  - Arranjos florais
    - Naturais
    - Artificiais
- Tratamento de plantas
  - Aspectos básicos da constituição das plantas
  - Principais plantas ornamentais
  - Plantas de jardim e plantas de interior
  - Principais regras de cuidados de plantas
- Tratamento de animais
  - Aspectos básicos da biologia animal
  - Principais características biológicas dos diversos animais domésticos
  - Regras e cuidados de alimentação e higiene dos animais domésticos

3523

Lavandaria e tratamento de roupa

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

3524

**Aquisição, armazenagem e conservação de produtos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

3525

**Dietética e confecção dos alimentos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)**

- Descrever as necessidades alimentares do organismo.
- Cuidar da dieta segundo o grupo etário.
- Reconhecer os princípios gerais da confecção de alimentos.

**Conteúdos**

- Necessidades alimentares do organismo
  - Necessidades alimentares do organismo
  - Nutrientes energéticos e não energéticos
  - Grupos alimentares
  - Nova roda de alimentos
  - Elaboração de planos nutricionais
  - Requisitos nutricionais e ingestões recomendadas
- Dieta e grupo etário
  - Nutrição segundo a idade
    - Idosos
    - Adultos
- Princípios gerais da confecção
  - Noções de dietética
  - Princípios gerais da confecção de alimentos
  - Controlo das condições de preparação e distribuição de alimentos
  - Nutrição em situações especiais
    - Desidratação
    - Carência proteica ou vitamínica
    - Desnutrição
    - Imobilização
    - Infecção
    - Estados terminais
  - Nutrição em determinadas doenças
    - Úlceras gástricas e duodenais
    - Insuficiências biliares
    - Insuficiência cardíaca e hipertensão
    - Diabetes
    - Obesidade

3526

**Produção alimentar - cuidados de higienização pessoal e dos materiais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objectivo(s)**

- Reconhecer os cuidados na apresentação e higiene pessoal bem como na higienização dos materiais.
- Identificar o equipamento e material de cozinha.

**Conteúdos**

- O profissional no serviço de refeições
  - Higiene pessoal
    - Mãos
    - Cabelo
    - Calçado
  - Higiene do vestuário de trabalho
  - Higienização dos locais, materiais e utensílios
  - Normas e regras de higiene no manuseamento de alimentos
- Equipamento e material de cozinha
  - Zonas de cozinha
  - Equipamento e material de cozinha
  - Equivalências: pesos e medidas

3527

**Produção alimentar - confecção de alimentos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)**

- Aplicar técnicas básicas de corte, preparação e confecção de alimentos.

**Conteúdos**

- Tipos de carne
- Tipos de peixe
- Tipos de acompanhamentos
- Tipos de condimentos
- Corte
  - Carnes
  - Peixes
  - Legumes
  - Tubérculos
- Preparação e confecção de
  - Carnes
  - Peixes
- Preparação e confecção de
  - Caldos e sopas
  - Entradas e saladas
  - Acompanhamentos
  - Molhos básicos e derivados
- Técnicas e métodos de confecção
  - Cozer
  - Estufar
  - Guisar
  - Fritar
  - Assar
  - Grelhar
  - Saltear
  - Escalfar
  - Tempos e temperaturas
- Vocabulário gastronómico

3528

**Produção alimentar - pastelaria e sobremesas**

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)** • Aplicar técnicas básicas de preparação e confeção de bolos e sobremesas.

**Conteúdos**

- Pastelaria básica
  - Bolos simples
  - Decoração de bolos
- Doços
  - Doços de colher
  - Doços frios
  - Doços semi-frios
  - Gelados
- Preparação de ingredientes
- Processos de confeção
  - Diferentes tipos de pontos
  - Tempos e temperaturas
- Fruta
  - Descasque
  - Corte

3529

**Produção alimentar - queijos e bebidas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objectivo(s)** • Identificar e seleccionar queijos e bebidas.

**Conteúdos**

- Queijos
  - Tipos de queijos
  - Qualidades de queijos
- Bebidas
  - Tipos de bebidas
    - Bebidas alcoólicas
    - Bebidas não alcoólicas
      - Água
      - Leite
      - Cacau
      - Sumos de fruta e legumes
      - Batidos de fruta
      - Café
  - Técnicas de preparação de bebidas não alcoólicas

3530

**Produção alimentar - aquisição e armazenagem**

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)** • Identificar e aplicar os princípios básicos de aquisição e armazenagem dos produtos alimentares.

**Conteúdos**

- Legislação alimentar, regulamento do comércio de alimentos e abastecimento de água
- Armazenagem dos produtos alimentares
- Conservação dos alimentos
  - Processos
  - Utilização do equipamento frigorífico
  - Aspectos higieno-sanitários referentes à conservação de alimentos

3531

**Produção alimentar - mise-en-place**

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)**

- Identificar o equipamento e os utensílios do serviço de mesa.
- Realizar o *mise-en-place* básico e de algumas situações especiais.
- Preparar o arranjo e disposição das mesas e tabuleiros.

**Conteúdos**

- Serviço de mesa
  - Equipamento e material do serviço de mesa
    - Roupa de mesa
    - Loiças
    - Serviço de copos
    - Faqueiro
    - Equipamentos auxiliares
  - Higienização e conservação dos
    - Locais
    - Equipamentos
    - Utensílios do serviço
- *Mise-en-place*
  - Mesas festivas
  - Mesas diárias
  - Tabuleiros
  - Carrinhos
- *Mise-en-place* de serviços especiais:
  - *Buffets*
  - Serviços volantes
  - *Room-service*
  - Serviço de pequenos-almoços
- Serviço de cantinas e refeitórios
- *Self service*
- Serviço de chá e infusões
- Decoração de mesas e tabuleiros
  - Arranjos de mesas ou tabuleiros em ocasiões festivas
    - Natal
    - Páscoa
    - Santos Populares
    - Aniversários
    - Visitas
  - Decorações regionais
  - Arranjos de acordo com a idade e o gosto do cliente/utilizador

3532

Atendimento personalizado

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)**

- Distinguir as características psicológicas mais comuns de cada grupo etário.
- Acompanhar clientes/utilizadores em situações que exigem cuidados especiais.
- Distinguir as principais relações interpessoais.

**Conteúdos**

- Características psicológicas dos grupos etários
  - Psicologia do desenvolvimento. Etapas do crescimento
  - Características psicológicas do idoso
  - Relação cliente/utilizador e /família/comunidade
- Acompanhamento de clientes/utilizadores
  - Situações especiais
    - Pessoas com deficiências físicas
    - Pessoas com deficiências mentais
    - Toxicodependentes
    - Alcoólicos
  - Situações particulares da vida
    - Nascimento
    - Morte
    - Agravamento da situação clínica
  - Acompanhamento no exterior
    - Notário
    - Advogado
    - Instituições bancárias
    - Serviços públicos
  - Situações imprevisíveis
    - Fogo
    - Inundação
- Relações interpessoais
  - Relações familiares
    - Famíliar nuclear
    - Família extensa
  - Relações de vizinhança e proximidade
  - Relações socioprofissionais

3533

Recepção e encaminhamento

**Carga horária**  
50 horas

**Objectivo(s)**

- Atender e encaminhar clientes/utilizadores.
- Atender e encaminhar chamadas telefónicas.

**Conteúdos**

- Recepção e encaminhamento
  - Recepção
  - Técnicas de acolhimento
  - Gestão de reclamações
  - Técnicas de acolhimento em vigor nalguns países da União Europeia
- Atendimento telefónico
  - Atendimento telefónico
  - Recepção e encaminhamento de chamadas
  - Registo de mensagens
  - Utilização de outros meios de comunicação

3534

## Animação e lazer

**Carga horária**

50 horas

### Objectivo(s)

- Aplicar técnicas de animação tendo em conta as necessidades e interesses do clientes/utilizadores. Colaborar na organização e realização de actividades no exterior.

### Conteúdos

- Técnicas de animação e lazer
  - Recursos da comunidade
  - A actividade lúdica
  - Técnicas de animação adequadas à especificidade de cada cliente/utilizador
  - Técnicas de animação segundo o grupo etário
  - Jogos de interior
  - Jogos de exterior
  - Actividade física
  - Meios de expressão
    - Arteplástica
    - Arte dramática
    - Música
    - Literatura
  - Meios audiovisuais
    - Televisão
    - Cinema
    - Vídeo
  - Técnicas de observação
  - Entrevista
  - Trabalho de grupo
- Actividades no exterior
  - Excursões
  - Colónias de férias
  - Espectáculos
  - Exposições

3535

## Ética profissional e legislação laboral

**Carga horária**

50 horas

### Objectivo(s)

- Reconhecer os princípios gerais da ética profissional. Enunciar os principais direitos e deveres do profissional no desempenho da sua actividade.

### Conteúdos

- ética profissional
  - Noções de ética geral
  - Noções de ética profissional
  - Trabalho profissional
  - Sigilo profissional
  - Profissionalismo e dimensão humana
  - Gestão de conflitos interpessoais
- Direitos e deveres do profissional
  - Direitos e deveres do profissional
  - Áreas de actuação hierárquica
    - Hierarquia vertical
    - Hierarquia horizontal
  - Regulamentação do trabalho
  - Disposições contratuais
  - Legislação da defesa dos direitos da "pessoa individual"
  - Legislação geral da "pessoa colectiva"
  - Apoios laborais:
    - Serviço de emprego
    - Sindicatos
    - Segurança social
    - Seguros

#### 4. Sugestão de Recursos Didáticos

---

- Animação e lazer - Teresa Ramilo, Instituto Monitor (videograma)
- Enfermagem e cuidados básicos de saúde – António Pedro Hortelão, Soforma – Formação Profissional, 1999 (videograma)
- Enquadramento social do idoso – Teresa Ramilo, Instituto Monitor, 2000
- Higiene no idoso acamado (videograma)
- Manual do formador: apoio a idosos em meio familiar - Maria do Carmo Cabêdo Sanches e Fátima João Pereira, Projecto Delfim, s.d.
- Manual técnico de mobilização do idoso –Teresa Ramilo, Instituto Monitor, 2000
- Movimentação de pacientes acamados – José Manuel Gomes da Silva e Sousa, Manual técnico do formando, Kit de intervenção no apoio ao idoso EPAR – Desenvolvimento, Ensino, Formação e Inserção, s.d. (Videograma)
- Movimentação de pacientes acamados – José Manuel Gomes da Silva e Sousa, Manual técnico do formador, Kit de intervenção no apoio ao idoso EPAR – Desenvolvimento, Ensino, Formação e Inserção, s.d.
- Nutrição – Maria Manuela Guerra, Soforma - formação profissional, 1999
- Prevenção e segurança – José Manuel Gomes da Silva Sousa, Kit de intervenção no apoio ao idoso, EPAR – Desenvolvimento, Ensino, Formação e Inserção, s.d. (videograma)
- Prevenção e segurança – José Manuel Gomes da Silva Sousa, Manual técnico do formador, Kit de intervenção no apoio ao idoso, EPAR – Desenvolvimento, Ensino, Formação e Inserção, s.d.
- Sector dos serviços de proximidade: serviços de acção social - Lisboa, IQF, 2005