

REFERENCIAL DE FORMAÇÃO DE DUPLA CERTIFICAÇÃO



EM VIGOR



Nível de Qualificação: **2**

Área de Educação e Formação

762 . Trabalho Social e Orientação

Código e Designação da qualificação

762190 - Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Modalidades de Educação e Formação

Cursos de Educação e Formação de Adultos

Total de pontos de crédito

**161,00
(inclui 10 pontos de crédito da Formação em Contexto de Trabalho)**

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 publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 21 de 08 de junho de 2015 com entrada em vigor a 08 de setembro de 2015.

2ª Atualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 42 de 15 de novembro de 2020 com entrada em vigor a 15 de novembro de 2020.

Observações

1. Organização do Referencial de Formação

1.1 Condição de acesso: < 1º ciclo do ensino básico

Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

Código	UC	Horas
CLC_B1_A	Interpretar e produzir discursos orais de carácter lúdico e informativo-funcional	25
CLC_B1_B	Interpretar textos simples de interesse para a vida quotidiana	25
CLC_B1_C	Produzir textos escritos com finalidades informativo-funcionais do quotidiano	25
CLC_B1_D	Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano	25
CLC_B2_A	Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos	25
CLC_B2_B	Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo	25
CLC_B2_C	Produzir textos escritos com finalidades específicas	25
CLC_B2_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas	25
CLC_B2_LE_A	Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões familiares e quotidianas do universo pessoal	25
CLC_B2_LE_B	Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões frequentes relacionadas com a comunidade envolvente	25
CLC_B3_A	Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões	50
CLC_B3_B	Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário	50
CLC_B3_C	Produzir textos escritos informativos, reflexivos e persuasivos	50
CLC_B3_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal	50
CLC_B3_LE_A	Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com o mundo do trabalho	50
CLC_B3_LE_B	Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com atividades de lazer	50

Áreas de Competências Chave: Competência Digital

Código	UC	Horas
CD_B1_A	Pesquisar e armazenar conteúdos digitais	25
CD_B1_B	Comunicar através de tecnologias digitais	25
CD_B1_C	Criar conteúdos digitais simples	25
CD_B1_D	Identificar riscos e ameaças em ambientes digitais	25
CD_B2_A	Pesquisar, analisar e organizar conteúdos digitais	25
CD_B2_B	Comunicar e interagir através de tecnologias digitais	25
CD_B2_C	Criar e editar conteúdos digitais	25
CD_B2_D	Proteger dispositivos e dados pessoais e identificar riscos para a saúde e meio ambiente	25
CD_B3_A	Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais	50
CD_B3_B	Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais	50
CD_B3_C	Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos	50
CD_B3_D	Proteger dispositivos, dados pessoais, saúde e meio ambiente	50

Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

Código	UC	Horas
MCT_B1_A	Executar cálculos com números naturais em diversos contextos	25
MCT_B1_B	Resolver problemas aritméticos em contextos de vida	25
MCT_B1_C	Identificar e relacionar grandezas e respetivas unidades de medida em contextos de vida	25
MCT_B1_D	Organizar e tratar informação e dados em contextos de vida	25
MCT_B2_A	Executar cálculos com números inteiros em diversos contextos	25
MCT_B2_B	Utilizar conexões matemáticas para resolver problemas em contextos de vida	25
MCT_B2_C	Utilizar conceitos geométricos em contextos de vida	25
MCT_B2_D	Organizar e comparar informação e dados em contextos de vida	25
MCT_B3_A	Executar cálculos com números reais em diversos contextos	50

MCT_B3_B	Utilizar conexões matemáticas e científicas para resolver problemas em contextos de vida	50
MCT_B3_C	Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida	50
MCT_B3_D	Interpretar, processar e comunicar informação e dados em contextos de vida	50

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

Código	UC	Horas
CE_B1_A	Identificar direitos e deveres fundamentais dos cidadãos	25
CE_B1_B	Identificar direitos e deveres económicos do cidadão	25
CE_B1_C	Colaborar em projetos profissionais e sociais	25
CE_B1_D	Reconhecer o direito à saúde e à preservação do ambiente e do património	25
CE_B2_A	Identificar direitos e deveres fundamentais dos cidadãos e o papel do Estado na sua garantia	25
CE_B2_B	Reconhecer serviços e organizações nacionais na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão	25
CE_B2_C	Colaborar no planeamento e na implementação de projetos pessoais, profissionais e sociais	25
CE_B2_D	Colaborar na promoção da saúde e na preservação do ambiente e do património	25
CE_B3_A	Identificar e promover os direitos e deveres fundamentais dos cidadãos	50
CE_B3_B	Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão	50
CE_B3_C	Planear, implementar e monitorizar projetos pessoais, profissionais e sociais	50
CE_B3_D	Promover a saúde e a preservação do ambiente e do património	50

Áreas de Competências Chave: Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem

Código	UC	Horas
CPSA_1	Agir com autonomia	25
CPSA_2	Interagir com os outros	25
CPSA_3	Resolver problemas	25
CPSA_4	Aprender ao longo da vida	25

Notas:

Inclui uma língua estrangeira com carga horária máxima de 50 horas para o nível B2.

1.2 Condição de acesso: 1º ciclo do ensino básico

Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

Código	UC	Horas
CLC_B3_A	Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões	50
CLC_B3_B	Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário	50
CLC_B3_C	Produzir textos escritos informativos, reflexivos e persuasivos	50
CLC_B3_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal	50
CLC_B3_LE_A	Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com o mundo do trabalho	50
CLC_B3_LE_B	Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com atividades de lazer	50
CLC_B2_A	Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos	25
CLC_B2_B	Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo	25
CLC_B2_C	Produzir textos escritos com finalidades específicas	25
CLC_B2_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas	25
CLC_B2_LE_A	Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões familiares e quotidianas do universo pessoal	25
CLC_B2_LE_B	Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões frequentes relacionadas com a comunidade envolvente	25

Áreas de Competências Chave: Competência Digital

Código	UC	Horas
CD_B2_A	Pesquisar, analisar e organizar conteúdos digitais	25
CD_B2_B	Comunicar e interagir através de tecnologias digitais	25
CD_B2_C	Criar e editar conteúdos digitais	25
CD_B2_D	Proteger dispositivos e dados pessoais e identificar riscos para a saúde e meio ambiente	25
CD_B3_A	Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais	50
CD_B3_B	Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais	50

CD_B3_D	Proteger dispositivos, dados pessoais, saúde e meio ambiente	50
CD_B3_C	Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos	50

Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

Código	UC	Horas
MCT_B2_A	Executar cálculos com números inteiros em diversos contextos	25
MCT_B2_B	Utilizar conexões matemáticas para resolver problemas em contextos de vida	25
MCT_B2_C	Utilizar conceitos geométricos em contextos de vida	25
MCT_B2_D	Organizar e comparar informação e dados em contextos de vida	25
MCT_B3_A	Executar cálculos com números reais em diversos contextos	50
MCT_B3_B	Utilizar conexões matemáticas e científicas para resolver problemas em contextos de vida	50
MCT_B3_C	Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida	50
MCT_B3_D	Interpretar, processar e comunicar informação e dados em contextos de vida	50

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

Código	UC	Horas
CE_B3_A	Identificar e promover os direitos e deveres fundamentais dos cidadãos	50
CE_B3_B	Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão	50
CE_B3_C	Planear, implementar e monitorizar projetos pessoais, profissionais e sociais	50
CE_B3_D	Promover a saúde e a preservação do ambiente e do património	50
CE_B2_A	Identificar direitos e deveres fundamentais dos cidadãos e o papel do Estado na sua garantia	25
CE_B2_B	Reconhecer serviços e organizações nacionais na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão	25
CE_B2_C	Colaborar no planeamento e na implementação de projetos pessoais, profissionais e sociais	25
CE_B2_D	Colaborar na promoção da saúde e na preservação do ambiente e do património	25

Áreas de Competências Chave: Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem

Código	UC	Horas
CPSA_1	Agir com autonomia	25
CPSA_2	Interagir com os outros	25
CPSA_3	Resolver problemas	25
CPSA_4	Aprender ao longo da vida	25

Notas:

Inclui uma língua estrangeira com carga horária máxima de 50 horas para o nível B2 e de 100 horas para o nível B3.

1.3 Condição de acesso: 2º ciclo do ensino básico

Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

Código	UC	Horas
CLC_B3_A	Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões	50
CLC_B3_B	Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário	50
CLC_B3_C	Produzir textos escritos informativos, reflexivos e persuasivos	50
CLC_B3_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal	50
CLC_B3_LE_A	Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com o mundo do trabalho	50
CLC_B3_LE_B	Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com atividades de lazer	50

Áreas de Competências Chave: Competência Digital

Código	UC	Horas
CD_B3_A	Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais	50
CD_B3_B	Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais	50
CD_B3_C	Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos	50
CD_B3_D	Proteger dispositivos, dados pessoais, saúde e meio ambiente	50

Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

Código	UC	Horas
MCT_B3_A	Executar cálculos com números reais em diversos contextos	50
MCT_B3_B	Utilizar conexões matemáticas e científicas para resolver problemas em contextos de vida	50
MCT_B3_C	Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida	50
MCT_B3_D	Interpretar, processar e comunicar informação e dados em contextos de vida	50

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

Código	UC	Horas
--------	----	-------

CE_B3_A	Identificar e promover os direitos e deveres fundamentais dos cidadãos	50
CE_B3_B	Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão	50
CE_B3_C	Planear, implementar e monitorizar projetos pessoais, profissionais e sociais	50
CE_B3_D	Promover a saúde e a preservação do ambiente e do património	50

Áreas de Competências Chave: Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem

Código	UC	Horas
CPSA_1	Agir com autonomia	25
CPSA_2	Interagir com os outros	25
CPSA_3	Resolver problemas	25
CPSA_4	Aprender ao longo da vida	25

Notas:

Inclui uma língua estrangeira com carga horária máxima de 50 horas para o nível B2 e de 100 horas para o nível B3.

Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 50

Formação Tecnológica

Código ¹	N.º	UFCD OBRIGATÓRIAS	Horas	Pontos de crédito
3516	1	Instituições de apoio familiar e à comunidade	50	4,50
8851	2	Tipologia dos utentes e/ou clientes na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50	4,50
8852	3	Prática profissional na prestação de cuidados pessoais em contexto domiciliário, hospitalar e institucional	50	4,50
8853	4	Prestação de cuidados humanos básicos - higiene e apresentação pessoal	50	4,50
8854	5	Prestação de cuidados humanos básicos - alimentação	25	2,25
6571	6	Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte	50	4,50
3520	7	Higienização de espaços e equipamentos	50	4,50
3523	8	Lavandaria e tratamento de roupa	50	4,50
3299	9	Cozinha - organização e funcionamento	50	4,50
3525	10	Dietética e confeção dos alimentos	50	4,50
0404	11	Organização pessoal e gestão do tempo	25	2,25
0349	12	Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	25	2,25
3564	13	Primeiros socorros	25	2,25
7225	14	Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário	25	2,25
0350	15	Comunicação interpessoal - comunicação assertiva	50	4,50
3532	16	Acompanhamento personalizado no Apoio à Comunidade	50	4,50
3533	17	Receção e acompanhamento no apoio à comunidade	50	4,50
3534	18	Animação e lazer	50	4,50
3539	19	Deontologia e ética profissional no apoio à comunidade	25	2,25

Formação Tecnológica

Código ¹	N.º	UFCD OBRIGATÓRIAS	Horas	Pontos de crédito
7210	20	Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50	4,50
7214	21	Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento	50	4,50

Total da carga horária e de pontos de crédito do referencial:

900

81,00

Formação em Contexto de Trabalho

Horas

Pontos de crédito

À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 120 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 10,00 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.

10

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

2. Desenvolvimento das Unidades de Competência (UC)

2.1. Formação de Base

CLC_B3_A

Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.)

50

Realizações

- R1- Selecionar informação relevante.

• R2- Distinguir informação objetiva de subjetiva.

• R3- Planear e produzir discursos.

• R4- Participar em discussões.

Conhecimentos

- Variedade e precisão de vocabulário.
- Géneros textuais.
- Fonologia
- Sintaxe
- relativas
- Lexicologia
- Funções da linguagem
- Estilos e registos de linguagem.

Aptidões

- Identificar o tema, os tópicos e as ideias-chave num processo de escuta ativa.
- Relacionar o género do discurso com o seu objetivo comunicativo.
- Recolher e organizar informação.
- Identificar diferentes variedades geográficas da língua portuguesa.
- Expressar ideias e opiniões fundamentadas relativas aos discursos ouvidos.
- Planear as exposições orais.
- Realizar exposições orais para apresentação de temas, ideias, opiniões e apreciações críticas.
- Adequar e relacionar a mensagem para expressar ideias, opiniões e apreciações críticas em diferentes contextos.
- Usar linguagens não-verbais adequadas à mensagem.

Atitudes

- Proatividade.
- Escuta ativa.
- Curiosidade.
- Empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Resiliência.
- Colocar-se na perspetiva do outro.
- Segurança e convicção nas suas opiniões.

Critérios de Desempenho

Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões

- Descodificando a mensagem essencial do discurso e respetiva finalidade.
- Comunicando de forma clara, perceptível, fundamentada e ajustada ao contexto.
- Intervindo no tempo certo, com pertinência e fundamentando opiniões.
- Acompanhando o discurso de entoação, ritmo e postura adequados ao contexto e ao público-alvo.

Contexto (de uso de competência)

- Participar em conversas com amigos sobre temas de interesse social diverso, emitindo opiniões fundamentadas, nomeadamente sobre livros, obras de arte, música, vídeos e filmes.

- Transmitir opiniões fundamentadas numa reunião de trabalho.
- Emitir um discurso numa assembleia de carácter cívico.
- Participar em sessões de leitura em voz alta.
- Declamar poesia utilizando a entoação e o ritmo adequados aos poemas.
- Descodificar a mensagem de discursos de propaganda publicitária.
- Descodificar a mensagem de um discurso proferido em diversas variedades geográficas da língua portuguesa numa deslocação pelo país.
- Transmitir oralmente uma notícia ouvida na rádio.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Filmes, documentários.
- Peças de noticiário televisivo ou radiofónico.
- Relatórios municipais.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Folhetos informativos.
- Textos literários (impressos, e-books, audiolivros).

CLC_B3_B

Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

Realizações

- **R1- Identificar temas e ideias principais e reconhecer vocabulário específico num texto.**
- **R2- Identificar o sentido global de um texto.**
- **R3- Identificar as partes e subpartes de um texto.**
- **R4- Expressar pontos de vista e apreciações críticas sobre o texto lido.**

Conhecimentos

- Variedade e precisão de vocabulário.
- Géneros textuais.
- Recursos expressivos para a construção de sentido de um texto.

Aptidões

- Identificar o uso de vocábulos especializados em contexto.
- Identificar temas, ideias-chave, pontos de vista, causa e efeitos, factos e opiniões em textos de natureza diversa.

Atitudes

- Proatividade.
- Resiliência.
- Curiosidade.
- Autodisciplina/dedicação.

Conhecimentos

- Variação da língua.
- Sintaxe
- Lexicologia
- Funções da linguagem
- Estilos e registos de linguagem.

Aptidões

- Reconhecer a utilização de recursos expressivos para a construção de sentido do texto.
- Realizar inferências e deduções a partir do texto.
- Interpretar linguagem metafórica.
- Relacionar diferentes variedades do português com contextos históricos e geográficos.
- Utilizar procedimentos de registo e tratamento de informação.
- Expressir uma opinião crítica sobre o texto lido.

Atitudes

- Organização.

Critérios de Desempenho

Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário

- Avaliando o conteúdo e forma do texto, tendo em conta a intencionalidade do autor e a situação de comunicação.
- Reconhecendo a estrutura do texto.
- Realizando uma apreciação crítica sobre o texto lido, expressando, de forma fundamentada, opiniões e apreciações e estabelecendo ligações entre o tema do texto e as vivências do leitor.

Contexto (de uso de competência)

- Identificar a intencionalidade da mensagem contida em crónicas jornalísticas e literárias e expressar uma opinião fundamentada.
- Interpretar a mensagem contida em textos narrativos e dramáticos, identificando o tipo de linguagem e os recursos estilísticos próprios deste tipo de textos.
- Identificar a mensagem de um poema declamado.
- Relacionar a intencionalidade de uma narrativa épica com o contexto histórico no qual se inscreve.

Recursos

- Crónicas jornalísticas e literárias, revistas, textos narrativos, poéticos e dramáticos (impressos, e-books, audiolivros).
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

CLC_B3_C

Produzir textos escritos informativos, reflexivos e persuasivos

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

Realizações

- **R1- Planificar a escrita do texto.**
- **R2- Redigir o texto.**
- **R3- Rever o texto escrito.**

Conhecimentos

- Características de diferentes géneros textuais.
- Propriedades de um texto
- Processos de textualização
- Morfologia e lexicologia
- Sintaxe
- Funções da linguagem

Aptidões

- Definir a finalidade de um texto e o seu género.
- Registrar, organizar e hierarquizar as ideias de um texto.
- Contextualizar o texto no tempo e no espaço.
- Respeitar as regras da morfologia e da sintaxe na produção.
- Respeitar as regras de ortografia, de pontuação e os sinais auxiliares de escrita.
- Resumir um texto à sua mensagem essencial.
- Verificar se o texto inclui as partes necessárias e se estas estão devidamente ordenadas.
- Verificar a correção linguística e ortográfica.

Atitudes

- Proatividade.
- Iniciativa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Curiosidade.
- Autodisciplina/dedicação.
- Segurança e convicção nas suas opiniões.
- Autorreflexão.
- Organização.

Critérios de Desempenho

Produzir textos escritos informativos, reflexivos e persuasivos

- Organizando o texto de acordo com a sua finalidade e público-alvo.
- Verificando se o texto está redigido com correção ortográfica e sintática, com vocabulário diversificado e com o uso correto dos sinais de pontuação.
- Reescrevendo e reordenando partes do texto, se necessário.

Contexto (de uso de competência)

- Redigir uma notícia sobre um acontecimento.
- Redigir um diário.
- Redigir um documento argumentando a favor da implementação de medidas de segurança no local de trabalho.
- Redigir petições a organismos públicos.

- Redigir requerimentos e reclamações a um serviço público ou privado.
- Redigir um texto publicitário para venda de produto numa rede social.
- Elaborar um relatório no âmbito da atividade profissional.
- Redigir um texto de opinião acerca de um livro, de uma obra de arte, de um filme, de um vídeo ou de uma composição musical.

Recursos

- Anúncios na imprensa escrita (jornais, revistas).
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Folhetos.
- Imagens.
- Textos literários (impressos, e-books, audiolivros).
- Composições musicais.
- Canções.

CLC_B3_D	Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Identificar o papel da linguagem não-verbal em manifestações artísticas.**
- **R2- Identificar o papel da linguagem não-verbal num discurso persuasivo-argumentativo.**
- **R3- Relacionar símbolos universais de diferentes tipos de linguagem não-verbal com valores étnicos e culturais.**
- **R4- Usar diferentes tipos de linguagem não-verbal em contextos formais e informais.**

Conhecimentos

- Linguagens não-verbais
- Linguagem icónica.
- Linguagem simbólica.
- Discursos persuasivo-argumentativos.

Aptidões

- Relacionar o tipo de linguagem não-verbal com a intenção das manifestações artísticas.
- Relacionar o tipo de linguagem não-verbal com a mensagem de discursos persuasivo-argumentativos.

Atitudes

- Criatividade.
- Empenho.
- Segurança e convicção nas suas ações.
- Resiliência.

Conhecimentos

- Símbolos universais de diferentes tipos de linguagem não verbal

Aptidões

- Reconhecer e usar linguagens simbólicas universais como elementos representativos dos valores étnicos e culturais.
- Usar diferentes tipos de linguagem não-verbal para exprimir mundividências.
- Adequar os tipos de linguagem não-verbal a contextos formais e informais.

Critérios de Desempenho

Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de caráter restrito ou universal

- Associando os diferentes tipos de linguagem não verbal aos diferentes contextos e tipos de comunicação.
- Comunicando mensagens, sentimentos e valores éticos e culturais universais através de linguagem não verbal.

Contexto (de uso de competência)

- Identificar os elementos da linguagem não-verbal nas tendências de moda, teatro, música e artesanato.
- Recriar através de mímica uma cena vivida ou imaginada num jogo lúdico.
- Identificar mensagens através de gestos de personagens de filmes, de banda desenhada, teatro e ópera.
- Identificar mensagens não-verbais numa entrevista de recrutamento.

Recursos

- Vídeos, cartazes e folhetos publicitários.
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Gravuras.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Livros ilustrados (impressos, e-books, audiolivros).
- Banda desenhada.

CLC_B3_LE_A Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com o mundo do trabalho

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

Realizações

- R1- Compreender discursos orais.
- R2- Compreender textos escritos.
- R3- Interagir em situações estruturadas.
- R4- Redigir textos simples.

Conhecimentos

- Léxico
- Estruturas do funcionamento da língua
- Funções da linguagem.

Aptidões

- Identificar e decodificar expressões e palavras-chave.
- Compreender perguntas e informações relacionadas com o mundo do trabalho.
- Identificar a ideia principal e a informação essencial em textos diversificados.
- Entender a informação essencial de cartas simples e de diversos documentos acerca de assuntos rotineiros.
- Participar numa conversa perguntando e respondendo sobre situações de rotina que lhe são familiares.
- Usar linguagens não verbais.
- Redigir textos relacionados com questões de necessidade imediata.
- Utilizar procedimentos de pesquisa e recolha de informação/dados.

Atitudes

- Proatividade.
- Autonomia.
- Curiosidade
- Iniciativa.
- Escuta ativa.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Colocar-se na perspetiva do outro.
- Abertura à mudança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Autorreflexão.
- Autodisciplina/dedicação.

Critérios de Desempenho

Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com o mundo do trabalho

- Identificando o contexto, a ideia principal e informações simples do discurso oral, comunicada de forma clara e pausada.
- Identificando a informação essencial num texto escrito curto e simples.

- Usando vocabulário e formas de tratamento adequados à situação comunicativa oral e escrita e ao público alvo.
- Verificando se o texto está redigido com correção ortográfica e sintática, com vocabulário diversificado e com o uso correto dos sinais de pontuação.
- Reescrevendo frases e parágrafos, se necessário.

Contexto (de uso de competência)

- Redigir cartas de candidatura a um emprego.
- Redigir notas e mensagens curtas e simples sobre assuntos profissionais.
- Preencher um formulário simples com informação pessoal e sobre áreas de interesse.
- Responder a um *email* de trabalho de forma simples.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Brochuras.
- Anúncios de emprego.
- Vídeos.
- Gravuras.
- Imprensa escrita (jornais, revistas) em língua estrangeira.

CLC_B3_LE_B	Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com atividades de lazer		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Compreender discursos orais.**
- **R2- Compreender textos escritos.**
- **R3- Interagir em situações estruturadas.**
- **R4- Redigir textos simples.**

Conhecimentos

- Léxico

Aptidões

- Identificar e decodificar expressões e palavras-chave num discurso oral.

Atitudes

- Proatividade.
- Autonomia.

Conhecimentos

- Estruturas do funcionamento da língua
- Funções da linguagem.

Aptidões

- Compreender perguntas e informações relacionadas com atividades de lazer.
- Compreender orientações, instruções e avisos de segurança.
- Participar numa conversa perguntando e respondendo sobre atividades de lazer.
- Usar linguagens não-verbais.
- Identificar a ideia principal e a informação essencial em textos diversificados redigidos numa linguagem quotidiana.
- Compreender a informação essencial de cartas simples e de documentos.
- Redigir textos relacionados com questões rotineiras ou de lazer.
- Preencher formulários simples com informação pessoal e sobre áreas de interesse.
- Justificar opiniões sobre o assunto de um texto escrito.
- Utilizar procedimentos de pesquisa e recolha de informação/dados.

Atitudes

- Curiosidade
- Iniciativa.
- Escuta ativa.
- Assertividade empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Colocar-se na perspetiva do outro.
- Abertura à mudança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Autorreflexão.
- Autodisciplina/dedicação.

CrITÉrios de Desempenho

Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com atividades de lazer

- Identificando o contexto, a ideia principal e informações simples do discurso oral, comunicada de forma clara e pausada.
- Distinguindo a informação essencial da acessória em diferentes tipos de texto escrito.
- Usando vocabulário e formas de tratamento adequados à situação comunicativa oral e escrita e ao público-alvo.
- Verificando se o texto está redigido com correção ortográfica e sintática, com vocabulário diversificado e com o uso correto dos sinais de pontuação.
- Reescrevendo parágrafos e reordenando partes do texto, se necessário.

Contexto (de uso de competência)

- Preencher grelhas de registo a partir da audição dos discursos orais.
- Numa viagem ao estrangeiro, interagir com os habitantes locais para a obtenção de informação sobre uma determinada área de recreio e lazer.
- Preencher um formulário pessoal de adesão a um ginásio em língua estrangeira.
- Identificar sinalética que indica as condições de acessibilidade de parques, monumentos, museus ou outros.

- Pesquisar e recolher informação/dados para planear uma visita autónoma em família ao estrangeiro.
- Redigir um texto para partilhar numa rede social.

Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Folhetos publicitários e informativos.
- Vídeos, imagens.
- Formulários.
- Mapas.
- Imprensa escrita (jornais, revistas) em língua estrangeira.

CLC_B2_A	Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Selecionar informação relevante.**
- **R2- Distinguir informação explícita de implícita.**
- **R3- Planear e produzir discursos breves.**
- **R4- Participar em discussões.**

Conhecimentos

- Variedade e precisão de vocabulário.
- Classes de palavras
- Morfologia e lexicologia
- Sintaxe
- Funções da linguagem
- Estilos e registos de linguagem.

Aptidões

- Identificar e descodificar vocabulário num processo de escuta ativa.
- Deduzir informação implícita a partir de pistas textuais de discursos.
- Adequar e relacionar a mensagem a um vasto leque de situações.
- Recolher e organizar informação.
- Expressar os sentimentos suscitados por diferentes situações.
- Usar linguagens não verbais.

Atitudes

- Proatividade.
- Escuta ativa.
- Curiosidade.
- Empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Resiliência.

Atitudes

- Colocar-se na perspetiva do outro.
- Segurança e convicção nas suas opiniões.

Critérios de Desempenho

Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos

- Descodificando a mensagem essencial do discurso e respetiva finalidade.
- Comunicando de forma clara, perceptível e ajustada ao contexto.
- Intervindo no tempo certo e com pertinência.
- Acompanhando o discurso de entoação, ritmo e postura adequados ao contexto e ao público-alvo.

Contexto (de uso de competência)

- Compreender a informação veiculada em debates, entrevistas, exposições e discussões em contexto pessoal e profissional.
- Emitir opiniões fundamentadas em discussões e debates em locais de lazer e no local de trabalho.
- Participar em conversas formais com colegas de trabalho ou com a entidade patronal.
- Dar e solicitar informações de carácter pessoal e profissional numa entrevista de emprego.
- Expressar os sentimentos suscitados pela música, por um espetáculo ou por outra manifestação cultural.
- Recontar histórias numa escola, biblioteca ou num lar.
- Emitir opiniões fundamentadas acerca de livros.

Recursos

- Dispositivos eletrónicos com acesso à internet.
- Filmes, documentários.
- Peças de noticiário televisivo ou radiofónico.
- Relatórios municipais.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Livros (impressos, e-books, audiolivros).
- Canções.
- Composições musicais.
- Anúncios de locais de lazer.
- Estudos de mercado.
- Formulários de entrevistas de emprego.

CLC_B2_B

Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

- **R1- Localizar informação e reconhecer vocabulário específico num texto.**
- **R2- Identificar a mensagem principal de um texto.**
- **R3- Identificar a sequência e a causalidade de acontecimentos num texto.**
- **R4- Expressir uma opinião sobre o texto lido.**

Conhecimentos

- Variedade e precisão de vocabulário.
- Géneros textuais.
- Técnicas de registo de informação.
- Regras de ortografia e pontuação.
- Fonética e fonologia
- Fluência da leitura.
- Classes de palavras
- Determinante interrogativo
- Morfologia e lexicologia
- Sintaxe
- Funções da linguagem
- Estilos e registos de linguagem.

Aptidões

- Identificar e descodificar vocabulário.
- Detetar informação relevante, factual e não factual.
- Localizar informação explícita e implícita.
- Justificar as inferências realizadas.
- Relacionar a estrutura do texto com a intenção e o conteúdo do mesmo.
- Organizar a ordem lógica das ideias.
- Utilizar procedimentos de registo e tratamento de informação.
- Expressir uma opinião crítica sobre o texto lido.
- Expressar uma opinião crítica sobre o texto lido.

Atitudes

- Proatividade.
- Resiliência.
- Curiosidade.
- Autodisciplina / dedicação.
- Organização.

Critérios de Desempenho

Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo

- Identificando a finalidade, a estrutura e o vocabulário específico.
- Distinguindo a informação essencial da acessória.
- Reconstruindo o significado global do texto.
- Realizando uma apreciação crítica sobre o texto lido.

Contexto (de uso de competência)

- Identificar a informação de cartas, notícias, crónicas e entrevistas escritas.
- Descodificar a mensagem escrita de textos publicitários.
- Interpretar artigos de revistas.
- Identificar textos informativos sobre alimentação, saúde e bem-estar.
- Interpretar contos populares e lendas tradicionais, quadras populares, letras de canções, poemas, entre outros na forma escrita.
- Ler integralmente e interpretar obras com reduzido número de páginas e complexidade reduzida.

Recursos

- Cartas.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Anúncios e folhetos publicitários.
- Livros (impressos, e-books, audiolivros).
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

CLC_B2_C	Produzir textos escritos com finalidades específicas		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Planificar a escrita do texto.**
- **R2- Redigir o texto.**
- **R3- Rever o texto escrito.**

Conhecimentos

- Características de diferentes géneros textuais.
- Processos de textualização
- Classes de palavras
- Morfologia e lexicologia
- Sintaxe
- Funções da linguagem

Aptidões

- Definir a finalidade de um texto e o público-alvo.
- Registrar, organizar e hierarquizar as ideias de um texto.
- Contextualizar o texto no tempo e no espaço.
- Respeitar as regras de ortografia, de pontuação e os sinais auxiliares de escrita.

Atitudes

- Proatividade.
- Iniciativa.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Curiosidade.

Conhecimentos

- Características dos diferentes estilos e registos de linguagem.

Aptidões

- Respeitar as regras de morfologia e da sintaxe.
- Verificar a correção linguística e ortográfica.

Atitudes

- Autodisciplina/dedicação.
- Segurança e convicção nas suas opiniões.
- Autorreflexão.
- Organização.

Critérios de Desempenho

Produzir textos escritos com finalidades específicas

- Organizando o texto de acordo com a sua finalidade e público-alvo.
- Organizando o texto em parágrafos coesos, coerentes e adequados à sua finalidade, às regras de ortografia e aos sinais de escrita.
- Verificando se o texto inclui as partes necessárias e se estas estão devidamente ordenadas após a sua redação.
- Reordenando e reescrevendo partes do texto, se necessário.

Contexto (de uso de competência)

- Preencher formulários de serviços diversos, tais como matrículas, impostos, pedidos de subsídio e empréstimos bancários.
- Redigir cartas de reclamação a diversas entidades ou empresas.
- Redigir reclamações em Livros de Reclamações.
- Redigir cartas de resposta a um pedido de emprego.
- Redigir cartas ou *emails* informais a amigos e familiares relatando experiências vivenciadas.
- Redigir relatos de viagens realizadas.
- Redigir relatos de experiências vividas.
- Redigir resumos de livros lidos.
- Redigir opiniões acerca de livros lidos.
- Preencher questionários sobre o grau de satisfação com diversos serviços.
- Redigir um pequeno texto a partir de uma imagem, de um som ou de uma composição musical.

Recursos

- Formulários de serviços diversos.
- Anúncios na imprensa escrita (jornais, revistas).
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Folhetos publicitários.
- Obras literárias (impressas, e-books, audiolivros).
- Composições musicais.
- Canções.

CLC_B2_D Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

- **R1- Associar a simbologia de linguagem icónica a atividades e serviços específicos.**
- **R2- Relacionar o uso de linguagens não-verbais a códigos socioculturais.**
- **R3- Identificar as linguagens não-verbais utilizadas em mensagens de teor persuasivo.**
- **R4- Transmitir mensagens através do uso de diferentes linguagens não-verbais.**

Conhecimentos

- Linguagens não-verbais
- Linguagem icónica.
- Linguagem simbólica.
- Esquemas e gráficos.

Aptidões

- Identificar atividades e serviços através de tipos de linguagem não-verbal.
- Identificar realidades quotidianas e estados de espírito através de sons e trechos musicais.
- Reconhecer e usar linguagens simbólicas como elementos representativos do real e do imaginário.
- Usar a mímica para transmitir uma situação vivida ou imaginada ou um sentimento.
- Usar uma linguagem icónica como forma de expressão e comunicação de valores éticos e culturais.
- Reconhecer e usar a linguagem não-verbal como elemento de persuasão e de disseminação de valores.

Atitudes

- Criatividade.
- Empenho.
- Segurança e convicção nas suas ações.
- Resiliência.

Critérios de Desempenho

Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas

- Descodificando mensagens, sentimentos e valores éticos e culturais transmitidos.
- Comunicando mensagens, sentimentos e valores éticos e culturais.

Contexto (de uso de competência)

- No contexto de saúde pública, construir cartazes apenas com a utilização de símbolos e ícones para transmitir informações e alertas sobre a propagação de uma doença.
- Associar trechos musicais a estados de espírito, imagens e palavras.
- Transmitir situações vivenciadas, através da mímica.
- Interpretar jogos de mímica.
- Na visita a uma exposição de arte, descodificar a mensagem transmitida por esculturas e pinturas.
- Identificar a mensagem de livros através da descodificação de símbolos visuais ou auditivos.

Recursos

- Cartazes.
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Música, sonoplastia.
- Imprensa escrita (revistas).
- Livros (impressos, e-books, audiolivros).
- Cartoons, banda desenhada.

CLC_B2_LE_A	Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões familiares e quotidianas do universo pessoal		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Compreender discursos orais.**
- **R2- Compreender textos escritos.**
- **R3- Interagir de forma simples.**
- **R4- Redigir textos simples.**

Conhecimentos

- Léxico
- Estruturas do funcionamento da língua
- Funções da linguagem.

Aptidões

- Identificar e descodificar vocabulário num discurso oral.
- Compreender perguntas e informações.
- Identificar vocabulário familiar em textos escritos relacionados com o contexto familiar.

Atitudes

- Proatividade.
- Autonomia.
- Curiosidade.
- Iniciativa.
- Escuta ativa.

Aptidões

- Escrever um texto simples.
- Participar numa conversa.
- Usar linguagens não-verbais.

Atitudes

- Assertividade e empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Colocar-se na perspetiva do outro.
- Abertura à mudança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Autorreflexão.
- Autodisciplina/dedicação.

Critérios de Desempenho

Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões familiares e quotidianas do universo pessoal

- Identificando a mensagem essencial do discurso oral, comunicada de forma clara e pausada num contexto familiar.
- Identificando a informação essencial num texto escrito curto e simples.
- Usando vocabulário e formas de tratamento adequados à situação comunicativa oral e escrita e ao público-alvo.
- Verificando se o texto está redigido com correção ortográfica e com o uso correto dos sinais de pontuação.

Contexto (de uso de competência)

- Interagir e estabelecer contacto com turistas para apoio na localização de um endereço.
- Compreender informação simples no âmbito de um jogo lúdico.
- Preencher um formulário simples com informação pessoal em língua estrangeira.
- Responder em língua estrangeira a um *email*, *chat* ou mensagem de forma simples num contexto profissional ou pessoal.
- Na preparação de uma viagem, pesquisar e recolher informação/dados sobre uma cidade estrangeira.

Recursos

- Imprensa escrita (jornais, revistas) em língua estrangeira.
- Equipamentos tecnológicos com acesso à internet.

- Jogos sociais.
- Imagens, fotografias.
- Boletim meteorológico.

CLC_B2_LE_B

Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões frequentes relacionadas com a comunidade envolvente

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

- **R1- Compreender discursos orais.**
- **R2- Compreender textos escritos.**
- **R3- Interagir de forma simples.**
- **R4- Redigir textos simples.**

Conhecimentos

- Léxico
- Estruturas do funcionamento da língua
- Funções da linguagem.

Aptidões

- Identificar e descodificar vocabulário num discurso oral.
- Compreender perguntas e informações relacionadas com a comunidade envolvente.
- Identificar vocabulário familiar em textos escritos relacionados com lugares e serviços.
- Participar numa conversa simples sobre assuntos relacionados com a comunidade envolvente.
- Usar linguagens não-verbais.
- Escrever um texto simples.
- Utilizar procedimentos de pesquisa e recolha de informação/dados.

Atitudes

- Proatividade.
- Autonomia.
- Curiosidade.
- Iniciativa.
- Escuta ativa.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Colocar-se na perspetiva do outro.
- Abertura à mudança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.

Atitudes

- Resiliência.
- Autorreflexão.
- Autodisciplina/dedicação.

Critérios de Desempenho

Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões frequentes relacionadas com a comunidade envolvente

- Identificando a mensagem essencial do discurso oral, comunicada de forma clara e pausada num contexto familiar.
- Identificando a informação essencial num texto escrito curto e simples.
- Usando vocabulário e formas de tratamento adequados à situação comunicativa oral e escrita e ao público-alvo.
- Verificando se o texto está redigido com correção ortográfica e sintática e com o uso correto dos sinais de pontuação.
- Reescrevendo frases, se necessário.

Contexto (de uso de competência)

- Interagir e estabelecer contacto com turistas para informar acerca dos serviços, meios de transporte e locais de lazer na comunidade envolvente.
- Numa deslocação ao estrangeiro, interagir com um vendedor para adquirir um produto.
- Preencher uma ficha de registo de hotel em língua estrangeira.
- Responder em língua estrangeira a um *email*, *chat* ou mensagem de forma simples.

Recursos

- Formulários, folhetos publicitários e informativos.
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Vídeos e imagens.

CD_B2_A	Pesquisar, analisar e organizar conteúdos digitais		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Identificar as necessidades de informação.**
- **R2- Pesquisar dados, informação e conteúdo digital.**

- **R3- Avaliar a relevância da fonte e do seu conteúdo.**
- **R4- Armazenar e organizar dados, informação e conteúdo digital.**

Conhecimentos

- Ambientes digitais.
- Motores de busca.
- Fontes de informação.
- Tipos de conteúdo digital.
- Ficheiro informático.
- Transferência de ficheiros (*download* e *upload*).
- Armazenamento virtual de dados (*cloud*).
- Suporte físico (ex.: *pen* de memória USB, disco externo).

Aptidões

- Manusear o dispositivo tecnológico (ex.: computador, *tablet*, *smartphone*) com acesso à internet.
- Selecionar os ambientes digitais relativos à pesquisa.
- Identificar fontes de dados credíveis.
- Organizar e armazenar dados em ambientes digitais.

Atitudes

- Proatividade.
- Organização.
- Autonomia, e apoio pontual, na execução de tarefas simples.
- Sentido crítico.
- Responsabilidade.
- Empenho.
- Resiliência.

Critérios de Desempenho

Pesquisar, analisar e organizar conteúdos digitais

- Identificando as necessidades de informação em ambientes digitais.
- Identificando e utilizando motores de busca de informação.
- Identificando a importância da credibilidade, fiabilidade e autenticidade da fonte.
- Utilizando ferramentas adequadas à organização, armazenamento e recuperação de dados em ambientes digitais.

Contexto (de uso de competência)

- Procurar emprego pesquisando informação numa lista de portais de emprego.
- Encontrar portais de emprego na loja de aplicações do *smartphone*, aceder e navegar nesses portais.
- Pesquisar informação credível em várias fontes sobre uma determinada temática.
- Reconhecer, de entre os vários *emails* que entram na sua caixa de correio, aquele que diz respeito a um assunto que corresponde a uma questão já colocada a uma entidade.
- Criar e organizar uma pasta com documentos relacionados entre si (ex.: declarações de IRS, despesas).

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.

- Portais de emprego.
- *Email*.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CD_B2_B	Comunicar e interagir através de tecnologias digitais		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Partilhar informação através de tecnologias digitais.**
- **R2- Utilizar serviços digitais públicos e privados.**
- **R3- Aplicar normas de conduta em ambientes digitais.**
- **R4- Proteger a sua identidade e reputação digital.**

Conhecimentos

- Tecnologias digitais.
- Meios de comunicação digital.
- Serviços *online*.
- Transferência de ficheiros (*download* e *upload*).
- Tipos de conteúdo digital.
- Conta em serviços em linha (ex.: *email*, redes sociais, portais).
- Práticas de referência e de atribuição de autoria.
- Identidade digital.
- Armazenamento digital (*cloud*).
- Código de conduta em ambiente digital.
- Formas de assédio virtual (*Cyberbullying*).

Aptidões

- Selecionar meios de comunicação digital para determinada tarefa.
- Realizar interações através de tecnologias digitais.
- Manusear tecnologias digitais para partilha de dados, informação e conteúdo.
- Utilizar ferramentas e tecnologias digitais.
- Pesquisar em serviços digitais públicos e privados.
- Identificar a autoria da informação digital.
- Aplicar normas básicas de conduta adequadas à utilização de ambientes digitais.
- Identificar formas de proteção da reputação *online*.

Atitudes

- Proatividade.
- Trabalho em equipa.
- Assertividade.
- Responsabilidade.
- Empatia.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Sentido crítico.

Critérios de Desempenho

Comunicar e interagir através de tecnologias digitais

- Identificando e utilizando serviços digitais públicos e privados que promovam a participação ativa na sociedade.
- Identificando práticas de referência e de atribuição de autoria.
- Identificando normas adequadas de comportamento.
- Identificando uma identidade digital e ilustrando algumas formas de proteger a reputação *online*.

Contexto (de uso de competência)

- Solicitar informação a uma entidade com recurso ao *email*.
- Preencher formulários *online*, com apoio.
- Participar, com apoio, em ambientes de discussão (ex.: fóruns).
- Anexar fotos ou ficheiros a um *email* ou enviá-los via redes sociais.
- Agendar reuniões através de sistemas *online*.
- Publicar um texto numa rede social, tendo em conta as normas de conduta a seguir em ambientes digitais para colaborar, partilhar e interagir com outros.
- Identificar o autor na partilha de um conteúdo digital.
- Identificar as condições dos serviços que subscreve.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- *Email*.
- Portais de serviço público e privado.
- Redes sociais e fóruns.
- Normas de conduta em ambientes digitais.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CD_B2_C	Criar e editar conteúdos digitais		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Criar e editar ficheiros de texto, cálculo, áudio e imagem.**
- **R2- Integrar informação e conteúdo digital aplicando direitos de autor e licenças.**

Conhecimentos

- Conteúdos digitais (texto, cálculo, som, imagem).
- Aplicações e programas digitais.
- Ferramentas de edição.
- Regras, licenças e direitos de autor.

Aptidões

- Distinguir diferentes meios digitais através da criação de conteúdo digital.
- Identificar programas ou aplicações utilizadas para modificar ou integrar novo conteúdo e informação.
- Criar conteúdos simples.
- Identificar regras simples de direitos de autor e licenças que se aplicam a dados, informação e conteúdo digital.

Atitudes

- Proatividade.
- Organização.
- Responsabilidade.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Criatividade.

Critérios de Desempenho

Criar e editar conteúdos digitais

- Identificando os programas e aplicações que possam ser utilizados para modificar, ou integrar, novo conteúdo e informação em ficheiros digitais.
- Utilizando programas ou aplicações específicas.
- Utilizando notas de referência em textos/informação proveniente de terceiros.

Contexto (de uso de competência)

- Utilizar um processador de texto para criar um texto criativo (ex.: sobre viagem, local, família, *hobbies*), incluindo imagens, identificando as fontes e utilizando notas de referência.
- Utilizar uma folha de cálculo para calcular as despesas mensais.
- Construir uma apresentação multimédia simples combinando texto, imagens e som, referenciando a autoria de terceiros.
- Fotografar ou filmar uma reunião familiar.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- Processador de texto, folhas de cálculo, apresentação de multimédia, outro.
- Programas, aplicações de vídeos, animações, outros.
- Direitos de autor e licenças.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CD_B2_D

Proteger dispositivos e dados pessoais e identificar riscos para a saúde e meio ambiente

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

- **R1- Proteger dispositivos e conteúdo digital.**
- **R2- Proteger os dados pessoais e a privacidade em ambientes digitais.**
- **R3- Identificar medidas de proteção em ambientes digitais relacionadas com a saúde e bem-estar.**
- **R4- Identificar medidas de sustentabilidade ambiental.**

Conhecimentos

- Riscos e ameaças em ambientes digitais.
- Medidas de segurança e proteção digital (ex.: *software* de proteção, programas).
- Políticas de privacidade.
- Medidas de proteção da informação pessoal.
- Proteção da saúde e do bem-estar em ambientes digitais.
- Medidas tecnológicas digitais de proteção do meio ambiente.
- Reutilização e reciclagem de dispositivos tecnológicos.

Aptidões

- Identificar riscos e ameaças em ambientes digitais.
- Selecionar formas de proteger os dispositivos e conteúdo digital.
- Identificar riscos e ameaças da utilização de tecnologias digitais para a saúde e bem-estar.
- Identificar os impactos ambientais decorrentes das tecnologias digitais e da sua utilização.

Atitudes

- Sentido crítico.
- Responsabilidade.
- Autonomia.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Proatividade.

Critérios de Desempenho

Proteger dispositivos e dados pessoais e identificar riscos para a saúde e meio ambiente

- Aplicando, com orientação, medidas pré-definidas de segurança e proteção dos dispositivos e conteúdo digital.
- Aplicando, com orientação, formas de proteger os dados pessoais e privacidade em ambientes digitais.
- Adotando medidas básicas de proteção.

Contexto (de uso de competência)

- Ativar um antivírus num dispositivo tecnológico (ex.: computador, *tablet*, *smartphone*), seguindo as instruções "passo a passo".
- Recusar pedidos de instalação de software duvidosos, mesmo quando enviados por *email* de um endereço conhecido ou familiar.
- Proteger uma pasta pessoal com uma palavra-passe num computador partilhado.
- No perfil de uma rede social, identificar as definições que dizem respeito à privacidade.
- Na audição de música num dispositivo eletrónico, regular o som de forma a não prejudicar a saúde.
- Reconhecer ameaças *online* (comerciais, morais, sexuais e de agressividade), em caso de discursos de ódio

ou *bullying*.

- Reduzir o consumo de energia de um dispositivo tecnológico (ex.: computador portátil, *tablet*), seguindo as instruções de utilização.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- *Software* de proteção (antivírus).
- *Email*.
- Redes sociais.
- Políticas de privacidade.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CD_B3_A	Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Articular necessidades de informação, localizar e recuperar dados, informação e conteúdo digital.**
- **R2- Avaliar a relevância da fonte e do seu conteúdo.**
- **R3- Armazenar, gerir e organizar dados, informação e conteúdo digital.**

Conhecimentos

- Ambientes digitais.
- Motores de busca.
- Filtros de pesquisa dos motores de busca.
- Tipos de conteúdo digital.
- Tipos de ficheiros informáticos.
- Transferência de ficheiros (*download* e *upload*).
- Armazenamento virtual de dados (*cloud*).
- Suporte físico (ex.: *pen* de memória USB, disco externo).

Aptidões

- Manusear o dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- Selecionar os ambientes digitais relativos à pesquisa.
- Aplicar filtros aos motores de busca de informação.
- Criar e/ou atualizar estratégias pessoais de pesquisa.
- Analisar, comparar e avaliar a credibilidade das fontes de informação e conteúdo digital.
- Tratar e organizar os dados recolhidos em diferentes formatos

Atitudes

- Proatividade.
- Planeamento e organização.
- Autonomia.
- Sentido crítico.
- Responsabilidade.
- Resiliência.

Conhecimentos

Aptidões

- Gravar ficheiros.
- Converter ficheiros em outros formatos.
- Organizar, armazenar e recuperar informação e conteúdo digital.
- Organizar e processar a informação num ambiente estruturado.

Critérios de Desempenho

Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais

- Distinguindo diferentes ambientes digitais para obtenção de informação e dados específicos.
- Aplicando filtros em motores de busca de informação em ambientes digitais.
- Identificando a credibilidade, fiabilidade e autenticidade das diferentes fontes de informação acerca do mesmo tema em ambientes digitais.
- Seleccionando, de entre diferentes fontes de informação e de conteúdo digital, as que se adequam ao pretendido.
- Seleccionando documentos de diversos formatos, organizando-os em pastas personalizadas.
- Aplicando ferramentas adequadas à organização, armazenamento e recuperação de dados.

Contexto (de uso de competência)

- Aplicar filtros de pesquisa em motores de busca, em jornais, ou outros, de modo a obter a informação pretendida.
- Procurar cursos de formação adequados às necessidades e solicitar informação às instituições que os oferecem para se candidatar *online*.
- Distinguir *emails* de origem conhecida (ex.: de amigos) de *emails* de outras origens (ex.: publicidade não solicitada).
- Converter um documento de texto, imagem, ou outro, para PDF.
- Gravar a informação pesquisada sobre *marketing*, em formato de texto, PDF e vídeo, numa pasta devidamente identificada.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- Portais de notícias e motores de busca.
- *Email*.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CD_B3_B

Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

Realizações

- **R1- Colaborar através de tecnologias digitais.**
- **R2- Utilizar serviços digitais públicos e privados.**
- **R3- Aplicar normas de conduta em ambientes digitais.**
- **R4- Gerir a sua identidade e reputação digital.**

Conhecimentos

- Tecnologias digitais.
- Meios de comunicação digital.
- Serviços *online*.
- Transferência de ficheiros (*download* e *upload*).
- Tipos de conteúdo digital
- Conta em serviços em linha (ex.: *email*, redes sociais, portais).
- Práticas de referência e de atribuição de autoria.
- Identidade digital.
- Armazenamento digital (*cloud*).
- Código de conduta em ambiente digital.
- Ciberespaço.
- Normas de acessibilidade digital.
- Formas de assédio virtual (*Cyberbullying*).

Aptidões

- Selecionar meios de comunicação digital para determinada tarefa.
- Interagir com outros através de tecnologias digitais.
- Manusear tecnologias digitais para partilha de dados, informação e conteúdo.
- Utilizar ferramentas e tecnologias digitais.
- Pesquisar em serviços digitais públicos e privados.
- Referenciar e atribuir autoria da informação digital.
- Aplicar normas de conduta adequadas à utilização de ambientes digitais.
- Distinguir formas de proteção da reputação *online*.

Atitudes

- Trabalhar em equipa.
- Proatividade.
- Colaboração e cooperação.
- Assertividade
- Responsabilidade.
- Autonomia.

Critérios de Desempenho

Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais

- Utilizando ferramentas e tecnologias digitais adequadas a processos colaborativos, aplicando normas de comportamento e estratégias de comunicação.

- Selecionando e utilizando serviços digitais públicos e privados que promovam a autocapacitação e a participação ativa na sociedade.
- Aplicando normas de conduta adequadas à utilização de ambientes digitais, respeitando o conjunto de valores de convivência cidadã.
- Gerindo a identidade digital, identificando formas de proteger a reputação *online*.
- Descrevendo práticas de referência e de atribuição de autoria específicas.

Contexto (de uso de competência)

- Solicitar informação, por *email*, sobre o horário de atendimento, junto de uma entidade e reencaminhar a resposta para colegas.
- Apresentar uma sugestão de melhoria de serviço através do preenchimento de um formulário *online*.
- Fazer *upload* e *download* de documentos de e para portais de organismos públicos *online*.
- Participar num fórum de discussão *online* sobre proteção do ambiente.
- Na elaboração de um trabalho em grupo ou equipa, partilhar documentos usando um sistema de armazenamento na nuvem.
- Apagar o histórico do dia após utilizar o motor de busca.
- Identificar as condições dos serviços que se subscreve.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- *Email*.
- Portais de serviço público.
- Redes sociais e fóruns.
- Normas de conduta em ambientes digitais.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CD_B3_D	Proteger dispositivos, dados pessoais, saúde e meio ambiente		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Proteger dispositivos e conteúdo digital.**
- **R2- Proteger os dados pessoais e a privacidade em ambientes digitais.**
- **R3- Aplicar medidas de proteção em ambientes digitais relacionadas com a saúde e bem-estar.**
- **R4- Aplicar medidas de sustentabilidade ambiental.**

Conhecimentos

- Riscos e ameaças em ambientes digitais.
- Medidas de segurança e proteção digital (*softwares* de proteção; programas).
- Políticas de privacidade.
- Medidas de proteção da informação pessoal.
- Ergonomia.
- Proteção da saúde e do bem-estar em ambientes digitais.
- Medidas tecnológicas digitais de proteção do meio ambiente.
- Reutilização e reciclagem de dispositivos tecnológicos.

Aptidões

- Distinguir riscos e ameaças em ambientes digitais.
- Selecionar formas de proteger os dispositivos e conteúdo digital.
- Distinguir formas de proteger dados pessoais e privacidade em ambientes digitais.
- Adotar práticas seguras de utilização de dispositivos tecnológicos.
- Analisar critérios para seleção e instalação de aplicações nos dispositivos tecnológicos.
- Configurar funcionalidades básicas, que condicionam a privacidade.
- Selecionar tecnologias digitais simples para o bem-estar e inclusão sociais.
- Distinguir riscos e ameaças da utilização de tecnologias digitais para a saúde e bem-estar.
- Distinguir impactos ambientais decorrentes das tecnologias digitais e da sua utilização.
- Aplicar tecnologias digitais para a promoção da defesa e da sustentabilidade ambiental.

Atitudes

- Proatividade.
- Sentido crítico.
- Responsabilidade.
- Autonomia.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.

Critérios de Desempenho

Proteger dispositivos, dados pessoais, saúde e meio ambiente

- Distinguindo riscos e ameaças em ambientes digitais aplicando medidas de segurança e proteção diferenciadas.
- Aplicando medidas de proteção de possíveis perigos em ambientes digitais.

Contexto (de uso de competência)

- Proteger um dispositivo tecnológico através da instalação de um antivírus.
- Detetar ações de *phishing* e bloquear remetentes duvidosos no *email*, identificando-os como SPAM.
- Solicitar às empresas a quem deu consentimento para tratar dos seus dados pessoais que os eliminem das suas bases de dados.
- Escolher entre diferentes níveis de luminosidade do ecrã do *smartphone* ou optar pela utilização de uma aplicação que faça essa gestão automaticamente.
- No contexto de trabalho, adotar comportamentos que minimizem o impacto decorrente da utilização de dispositivos (olhar regularmente para a linha do horizonte, levantar da cadeira, fazer alongamentos, etc.).
- Reduzir o consumo de energia de um dispositivo tecnológico (ex. computador portátil, *tablet*) alterando as

suas definições, de acordo com o sistema operativo.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- *Software* de proteção (antivírus).
- *Email*.
- Redes sociais.
- Políticas de privacidade.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CD_B3_C	Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Produzir conteúdos digitais.**
- **R2- Integrar informação e conteúdo digital aplicando direitos de autor e licenças.**

Conhecimentos

- Aplicações e programas digitais:
- Ferramentas de edição.
- Formatos de ficheiros de imagem e vídeo
- Direitos de autor.
- Tipos de licenças aplicadas a programas, aplicações e conteúdo digital.

Aptidões

- Distinguir diferentes meios digitais através da criação de conteúdo digital.
- Utilizar programas ou aplicações para modificar conteúdos digitais.
- Criar documentos estruturados.
- Realizar operações de manipulação e de edição de imagem e vídeo.
- Tratar e manipular dados, em forma de tabelas e gráficos.
- Respeitar as regras de direitos de autor e de licenças que se aplicam a dados, informação e conteúdo digital.
- Aplicar métodos de referência ao utilizar conteúdo digital.

Atitudes

- Planeamento e organização.
- Autonomia.
- Responsabilidade.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Criatividade.

Critérios de Desempenho

Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos

- Distinguindo diferentes meios digitais.
- Distinguindo diferentes regras de direitos de autor e licenças que se aplicam a dados, informação e conteúdo digital.
- Aplicando regras de direitos de autor.

Contexto (de uso de competência)

- Preparar uma apresentação multimédia com diferentes conteúdos digitais (texto, som, imagem e vídeo).
- Utilizar um programa/aplicação para criar ficheiros de texto, utilizando as regras de formatação, de correção ortográfica e de referenciação das fontes.
- Na candidatura a um emprego, criar uma carta de apresentação e o *curriculum vitae*, com recurso a ficheiro de texto (ex.: Europass; *templates*) ou a vídeo.
- Analisar as despesas mensais e poupanças através de tabelas e gráficos numa folha de cálculo.
- Escolher, entre diversas aplicações e programas *open source*, um(a) que permita elaboração de vídeos ou de animações que possam ser reproduzidos ou partilhados numa rede social.
- Tratar imagens ou fotografias para organizar um álbum de fotografias temáticas (ex. família, viagem, natureza).

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- Processador de texto, folha de cálculo, apresentação *multimédia*, outros.
- Programas e aplicações de vídeo e animação.
- Direitos de autor e licenças.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

MCT_B2_A	Executar cálculos com números inteiros em diversos contextos		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

• **R1- Identificar números inteiros e operações.**

• **R2- Realizar operações com números inteiros.**

Conhecimentos

- Números inteiros (inteiros negativos, zero e inteiros positivos).

Aptidões

- Ordenar números.

Atitudes

- Rigor.

Conhecimentos

- Operações com números inteiros (adição, subtração, multiplicação e divisão).
- Adição algébrica.
- Conceito de fração.

Aptidões

- Somar e subtrair números inteiros (inteiros positivos, zero e inteiros negativos).
- Executar adições algébricas.
- Multiplicar números inteiros.
- Calcular a divisão exata, no caso de o divisor ser um número de um só algarismo diferente de zero.
- Representar uma divisão na forma de fração.
- Efetuar cálculos mentalmente.

Atitudes

- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Empenho e persistência na realização de tarefas.
- Autoconfiança.

Critérios de Desempenho

Executar cálculos com números inteiros em diversos contextos

- Efetuando contagens por ordem crescente e decrescente.
- Completando contagens de acordo com sequências.
- Estabelecendo relações de ordem entre os números.
- Aplicando as operações em situações concretas, utilizando algoritmos, cálculo mental ou calculadora básica.

Contexto (de uso de competência)

- Partir um alimento e tirar metade.
- Distribuir um bolo retangular equitativamente por 3 mesas.
- Verificar o extrato de uma conta bancária com saldos intermédios positivos e negativos.
- Partilhar equitativamente um prémio monetário entre vários concorrentes.
- Distribuir uma dívida por todos os elementos de um condomínio em partes iguais.
- Comparar a dívida atual, em termos relativos, com a dívida inicial referente a um empréstimo bancário.

Recursos

- Notas e moedas do Euro.
- Folhetos publicitários.
- Faturas.
- Extratos bancários.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Sítios da internet.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (calculadora básica, telemóvel).

MCT_B2_B Utilizar conexões matemáticas para resolver problemas em contextos de vida

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

• R1- Analisar o problema e estabelecer um plano de resolução.

• R2- Executar o plano de resolução.

Conhecimentos

- Números inteiros relativos e decimais.
- Operações com números inteiros e decimais (Adição, subtração, multiplicação e divisão).
- Relações entre variáveis.
- Representação em tabela e representação gráfica de relações entre duas variáveis.
- Conceito de proporcionalidade direta.
- Conceito de fração.
- Arredondamentos.
- Regras.

Aptidões

- Reconhecer fração de uma quantidade.
- Reconhecer situações de proporcionalidade direta no quotidiano.
- Redigir problemas em linguagem matemática.
- Descrever as técnicas utilizadas na resolução de um problema.
- Avaliar a solução de um problema.
- Efetuar cálculos mentalmente.

Atitudes

- Rigor.
- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Tomar decisões.
- Respeito pela opinião dos outros.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Autoconfiança.

Critérios de Desempenho

Utilizar conexões matemáticas para resolver problemas em contextos de vida

- Utilizando termos, regras, símbolos e convenções próprias da linguagem matemática.
- Reconhecendo os dados iniciais e aquilo que é pretendido no problema ou questão a dar resposta.
- Selecionando as estratégias possíveis na resolução ou procura de resposta à questão.
- Utilizando calculadora básica ou outro meio tecnológico de forma autónoma.

Contexto (de uso de competência)

- Seguir instruções para misturar ou diluir um produto.
- Usar uma balança para averiguar se é enganadora a publicidade exibida em embalagens.
- Prever o estado físico (sólido, líquido ou gasoso) da água de acordo com a temperatura.

- Conferir o recibo de vencimento considerando o valor hora de trabalho, as percentagens de desconto para a Segurança Social e IRS (Imposto Sobre Rendimentos Singulares) e ainda os valores de subsídio de refeição.

Recursos

- Notas e moedas do Euro.
- Folhetos publicitários.
- Faturas.
- Extratos bancários.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Sítios da internet.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (calculadora básica, telemóvel).

MCT_B2_C	Utilizar conceitos geométricos em contextos de vida		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Identificar conceitos geométricos.**
- **R2- Aplicar conceitos geométricos.**

Conhecimentos

- Figuras geométricas planas.
- Sólidos geométricos.
- Perímetro de figuras geométricas planas.
- Área de figuras geométricas planas.
- Volume de sólidos.
- Unidades de medida de comprimento, superfície e volume (respetivamente, m, m² e ha – hectare e m³) e capacidade (l – litro).
- Arredondamentos.

Aptidões

- Identificar figuras geométricas do plano e do espaço.
- Calcular perímetros de figuras planas.
- Calcular áreas de triângulos, quadrados, retângulos e de figuras compostas.
- Determinar o perímetro e área do círculo por aproximação.
- Calcular áreas de faces e o volume de cubos e paralelepípedos.
- Converter unidades de medida de diferentes sistemas de unidades e passar para diferentes (sub)múltiplos da unidade.

Atitudes

- Rigor.
- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Tomar decisões.
- Respeito pela opinião dos outros.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Autoconfiança.

Conhecimentos

Aptidões

- Regras.

- Estimar resultados.

Critérios de Desempenho

Utilizar conceitos geométricos em contextos de vida

- Utilizando termos, regras, símbolos e convenções próprias da linguagem matemática.
- Reconhecendo formas geométricas em situações concretas.
- Convertendo unidades entre sistemas de unidades de medida distintos.
- Aplicando as fórmulas para calcular área e volumes em situações concretas.

Contexto (de uso de competência)

- Reconhecer formas em objetos do quotidiano.
- Aferir a área de um terreno inscrita numa caderneta predial e medida no local.
- Aferir a capacidade declarada dum depósito e volume medido diretamente pelo próprio.
- Inventariar material necessário para vedar uma propriedade.
- Escolher diferentes localizações para um centro de saúde de acordo com a densidade populacional.
- Montar uma peça de mobiliário de acordo com as instruções de montagem.

Recursos

- Instrumentos de medição e desenho.
- *Software* informático.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (calculadora básica, computador, telemóvel).

MCT_B2_D Organizar e comparar informação e dados em contextos de vida

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

- **R1- Obter dados de informação disponível.**
- **R2- Organizar e apresentar informação em vários formatos.**
- **R3- Comparar informação.**

Conhecimentos

- Frequências: absoluta e relativa.
- Tabelas de uma e duas entradas.
- Gráficos de linhas e gráficos de barras.
- Moda, média e mediana.

Aptidões

- Reconhecer o papel da Estatística em diferentes domínios da vida.
- Utilizar vocabulário da Estatística.
- Reconhecer frequência absoluta e relativa.
- Expressir frequência relativa em percentagem.
- Identificar tabelas e gráficos.
- Interpretar informação apresentada em listas, tabelas, esquemas e gráficos.
- Construir tabelas e gráficos de barras.
- Calcular a média de um conjunto de dados numéricos.
- Identificar e calcular a mediana num conjunto de dados numéricos.
- Identificar a moda num conjunto de dados e utilizá-la quando oportuno para interpretar ou comparar informação.
- Utilizar as funcionalidades da calculadora básica.

Atitudes

- Rigor.
- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Iniciativa.
- Respeito pela opinião dos outros.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Autoconfiança.

Critérios de Desempenho

Organizar e comparar informação e dados em contextos de vida

- Utilizando termos, regras, símbolos e convenções próprias da linguagem matemática.
- Representando a informação extraída de um formato para outro.
- Fazendo comparações numéricas a partir de gráficos de barras.
- Calculando a média e mediana de um conjunto de dados, recorrendo ou não, à utilização de calculadora básica.

Contexto (de uso de competência)

- Aferir se uma conta bancária cumpre o valor médio mensal mínimo para ficar isenta de despesas de manutenção.
- Observar as temperaturas registadas num dado local para extrair conclusões e fazer comparações.
- Consultar o site da CNE (Comissão Nacional de Eleições) e comparar o resultado eleitoral na freguesia onde reside.
- Verificar a frequência de músicas portuguesas num programa de rádio.

Recursos

- Extrato bancário.
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (computador, telemóvel).
- Sítios da internet.

MCT_B3_A	Executar cálculos com números reais em diversos contextos	
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.) 50

Realizações

- **R1- Identificar os números reais.**
- **R2- Identificar as operações.**
- **R3- Realizar operações com números reais.**

Conhecimentos

- Números reais.
- Operações com números reais (adição, subtração, multiplicação e divisão).
- Propriedades das operações.
- Arredondamentos.
- Regras.
- Conceito de potência.
- Conceito de raiz quadrada e cúbica.

Aptidões

- Reconhecer números reais.
- Efetuar adições algébricas, produtos e divisões entre números racionais, em particular na forma de fração.
- Operar com números reais recorrendo a valores aproximados.
- Efetuar cálculos mentalmente.

Atitudes

- Rigor.
- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Empenho e persistência na realização de tarefas.
- Autoconfiança.

Crítérios de Desempenho

Executar cálculos com números reais em diversos contextos

- Estabelecendo relações de ordem entre os números.
- Fazendo estimativas de resultados.
- Respeitando regras dos algoritmos utilizados.
- Aplicando as operações em situações concretas, utilizando algoritmos, cálculo mental ou com recurso a meios tecnológicos.

Contexto (de uso de competência)

- Verificar recibo/ fatura de um fornecedor cujos valores a pagar sejam calculados à milésima de euro e apresentados à centésima (ao cêntimo).
- Determinar a parte de um alimento que foi consumida no final de uma refeição.
- Partilhar, equitativamente com um amigo, um alimento que está dividido em três partes iguais.

Recursos

- Notas e moedas de euro.
- Faturas e recibos.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (telemóvel).

MCT_B3_B	Utilizar conexões matemáticas e científicas para resolver problemas em contextos de vida		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Analisar o problema e estabelecer um plano de resolução.**
- **R2- Executar o plano de resolução.**
- **R3- Avaliar a plausibilidade do(s) resultado(s) no contexto do problema.**

Conhecimentos

- Números racionais.
- Conceito de número real.
- Arredondamentos.
- Regras.
- Conceito de raiz quadrada e cúbica.
- Conceito de potência.
- Operações com números racionais (adição, subtração, multiplicação e divisão).

Aptidões

- Efetuar cálculos envolvendo números racionais na forma de fração, sem recurso e com recurso a meios tecnológicos.
- Trabalhar com valores aproximados de números reais em contexto.
- Reconhecer situações de proporcionalidade direta e inversa.
- Equacionar problemas.
- Resolver equações.

Atitudes

- Rigor.
- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Tomar decisões.
- Respeito pela opinião dos outros.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Autoconfiança.
- Capacidade de argumentação.

Conhecimentos

- Conceito de proporcionalidade direta e inversa.
- Equações do 1º grau.
- Princípios básicos do mundo natural [1].
- Conceitos, teorias, princípios e métodos científicos fundamentais.
- Repercussões das ciências, da tecnologia e da engenharia, nas atividades humanas em geral e na natureza.
- [1] *Observamos que o mundo natural se encontra regulado, sendo as regularidades descritas pelos cientistas na forma de leis ou princípios básicos do mundo natural.*

Aptidões

- Verificar soluções de uma equação / problema.
- Efetuar cálculos mentalmente.
- Formular cientificamente situações/ problemas.
- Comunicar raciocínios científicos quer na forma oral quer escrita.
- Utilizar e manusear dados científicos para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada.

Crítérios de Desempenho

Utilizar conexões matemáticas e científicas para resolver problemas em contextos de vida

- Utilizando termos, regras, símbolos e convenções próprias da linguagem matemática, científica e tecnológica.
- Reconhecendo os dados iniciais e aquilo que é pretendido no problema ou questão a dar resposta.
- Selecionando as estratégias possíveis na resolução ou procura de resposta à questão.
- Resolvendo equações do 1.º grau de acordo com todas as regras de resolução das mesmas.
- Utilizando calculadora básica ou outro meio tecnológico de forma autónoma.
- Sustentando conclusões usando argumentação válida.

Contexto (de uso de competência)

- Planificar a gestão financeira do passeio de um grupo.
- Analisar o consumo de água e ver quais as hipóteses de otimizar (minimizar) este consumo.
- Aferir se uma conta bancária cumpre o valor médio mensal mínimo para ficar isenta de despesas de manutenção.
- Verificar os valores no pagamento de uma compra realizada *online*, em moeda diferente da moeda local.
- Prever o estado físico (sólido, líquido ou gasoso) da água de acordo com a temperatura lida num termómetro graduado em °F (graus Fahrenheit).
- Na arrumação de uma dispensa, avaliar a possibilidade de colocar um determinado número de caixas cúbicas iguais num determinado armário.
- Apreciar a amortização (redução relativa em proporção ou percentagem) de uma dívida referente a um empréstimo bancário.

Recursos

- Notas e moedas do Euro.
- Folhetos publicitários.

- Faturas.
- Extratos bancários.
- Imprensa escrita (jornais, revistas)
- Livros (impressos, e-books e audiolivros)
- Sítios da internet.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (calculadora básica, telemóvel, computador).

MCT_B3_C

Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

Realizações

• **R1- Identificar conceitos geométricos e trigonométricos.**

• **R2- Aplicar conceitos geométricos e trigonométricos.**

Conhecimentos

- Figuras geométricas planas e sólidos geométricos.
- Perímetros e áreas de figuras geométricas planas.
- Volume de sólidos.
- Unidades de medida de comprimento, superfície e volume (respetivamente, m, m² e ha – hectare, e, m³) e capacidade (l – litro), de massa e monetária (respetivamente, Kg e €-Euro) e de temperatura (°C).
- Arredondamentos. Regras.
- Semelhanças de figuras.
- Escalas.
- Teorema de Pitágoras.
- Conceito de ângulo.
- Razões trigonométricas.

Aptidões

- Identificar propriedades decorrentes da semelhança de figuras geométricas do plano.
- Determinar perímetros e áreas de figuras geométricas planas (triângulos, quadrados, retângulos, círculo).
- Calcular áreas de faces e o volume de cubos, de paralelepípedos e de pirâmides.
- Determinar o volume da esfera, do cilindro e do cone por aproximação.
- Determinar alturas ou distâncias.

Atitudes

- Rigor.
- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Tomar decisões.
- Respeito pela opinião dos outros.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Autoconfiança.
- Capacidade de argumentação.

Critérios de Desempenho

Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida

- Utilizando termos, regras, símbolos e convenções próprias da linguagem matemática.
- Reconhecendo formas geométricas em situações concretas.
- Aplicando as fórmulas para calcular áreas e volumes em situações concretas.
- Aplicando, em situações concretas, as operações, conceitos e propriedades matemáticas envolvidas.

Contexto (de uso de competência)

- Orçar a tinta necessária para a pintura de uma divisão da casa.
- Planejar a escolha de um equipamento atendendo à planta do espaço.
- Aferir a área de um terreno inscrita numa caderneta predial e medida no local.
- Estimar a altura de um edifício.

Recursos

- Instrumentos de medição e desenho.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (calculadora básica, computador, telemóvel).
- *Software* informático.
- Plantas e mapas topográficos.

MCT_B3_D	Interpretar, processar e comunicar informação e dados em contextos de vida		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Recolher e selecionar informação de diversas fontes e em diferentes suportes.**
- **R2- Organizar e analisar informação em vários formatos.**
- **R3- Comunicar informação.**

Conhecimentos

- Tabelas de uma e duas entradas.
- Gráficos lineares e gráficos de barras, histogramas, gráficos circulares.
- Moda, média, mediana e amplitude.

Aptidões

- Identificar o papel da Estatística em diferentes domínios da vida.
- Utilizar vocabulário da Estatística.
- Interpretar tabelas e gráficos.

Atitudes

- Rigor.
- Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.
- Tomar decisões.

Conhecimentos

- Técnicas de pesquisa de informação.
- Conceito de probabilidade.

Aptidões

- Resolver problemas envolvendo o cálculo e a comparação de frequências relativas.
- Construir tabelas e gráficos.
- Formular questões em contextos familiares que envolvam Estatística.
- Aplicar a média, a mediana, a moda e amplitude para comparar conjuntos de dados.
- Interpretar e calcular probabilidades.
- Identificar, localizar e interpretar informação matemática e técnico-científica no sentido de a aplicar na resolução de problemas ou na otimização de soluções em diferentes atividades do quotidiano.
- Utilizar as Tecnologias de Informação e Comunicação no desenvolvimento de pesquisas e na apresentação de trabalhos.
- Comunicar raciocínios quer na forma oral quer escrita.

Atitudes

- Respeito pela opinião dos outros.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Autoconfiança.
- Capacidade de argumentação.

Critérios de Desempenho

Interpretar, processar e comunicar informação e dados em contextos de vida

- Utilizando termos, regras, símbolos e convenções próprias da linguagem matemática, científica e tecnológica.
- Selecionando fontes fidedignas.
- Utilizando métodos adequados para produzir, verificar e apresentar resultados que façam sentido no contexto, recorrendo ou não à tecnologia.
- Reconhecendo as limitações dos indicadores matemáticos na análise dos resultados.
- Utilizando a representação matemática como suporte para a explicação e previsão dos factos da ciência.

Contexto (de uso de competência)

- Averiguar a disponibilidade (dia e hora) para realizar uma reunião usando ferramentas tecnológicas como, ex.: formulários informáticos.
- Desenvolver um levantamento sobre determinado problema, ex.: averiguar qual é o escalão etário predominante ou construir a pirâmide etária na sua freguesia/bairro/rua (considerar mais de 50 sujeitos).
- No âmbito de um questionário realizado por uma Câmara Municipal, determinar o número de pessoas que reciclam resíduos domésticos por freguesia.
- Aferir se um dado (de jogo) é ou não viciado.

Recursos

- Folhetos informativos.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros)
- Sítios da internet.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (computador, telemóvel).
- *Software*.

CE_B3_A	Identificar e promover os direitos e deveres fundamentais dos cidadãos		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Distinguir “direitos, liberdades e garantias” de “direitos económicos, sociais e culturais”.**
- **R2- Distinguir “deveres de carácter civil e político” de “deveres de carácter económico, social e cultural”.**
- **R3- Reconhecer a garantia do acesso a direitos de cidadania, de nacionais e estrangeiros.**
- **R4- Reconhecer organizações, pessoas e serviços na defesa dos direitos.**

Conhecimentos

- Direitos humanos.
- Princípios fundamentais da Constituição da República Portuguesa.
- Direitos, liberdade e garantias - pessoais, de participação política, e dos trabalhadores.
- Direitos e deveres - económicos, sociais e culturais.
- Órgãos de soberania nacional e órgãos de poder político.
- Democracia.
- Ética.
- Cidadania.
- Identidade(s).

Aptidões

- Interpretar direitos, liberdades e garantias.
- Interpretar direitos e deveres económicos, sociais e culturais.
- Interpretar deveres de carácter cívico e político.
- Reconhecer as funções dos órgãos de soberania nacional e dos órgãos de poder político e a forma como se relacionam entre si.
- Reconhecer instituições e organizações não governamentais que visam a defesa dos direitos dos cidadãos.

Atitudes

- Autonomia.
- Responsabilidade.
- Consciência cívica.
- Empatia.
- Abertura à diversidade e à mudança.
- Sentido crítico.
- Resiliência.

Conhecimentos

- Diálogo intercultural.
- Direitos fundamentais da União Europeia.
- Recurso aos Tribunais, à Arbitragem e a Recursos Internacionais (ex.: Tribunal Europeu).

Critérios de Desempenho

Identificar e promover os direitos e deveres fundamentais dos cidadãos

- Assinalando direitos e responsabilidades na participação do cidadão na sociedade civil.
- Distinguindo o papel das organizações governamentais da missão das organizações não governamentais na defesa e na promoção dos direitos humanos.
- Reconhecendo que a cidadania é um processo e o exercício pelo qual as pessoas partilham valores e normas de comportamento que possibilitam o relacionamento e a identidade coletiva.

Contexto (de uso de competência)

- Apresentar um problema que existe no bairro onde reside, na Assembleia de Freguesia, com vista à sua resolução.
- Apresentar uma queixa ao Provedor de Justiça.
- Subscrever a *newsletter* e apoiar uma organização não governamental que atue na defesa dos direitos humanos.
- Na partilha *online* de conteúdos, identificar e denunciar mensagens que tenham linguagem discriminatória.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- Declaração Universal dos Direitos Humanos.
- Constituição da República Portuguesa.
- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).
- Diálogo Intercultural – Unesco.
- Serviço público responsável pelo acolhimento e integração dos migrantes.

CE_B3_B

Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

Realizações

- **R1- Identificar liberdades económicas fundamentais no contexto europeu.**
- **R2- Identificar instituições e organismos europeus.**
- **R3- Reconhecer direitos e deveres do consumidor a nível europeu.**

Conhecimentos

- Direitos e deveres económicos.
- Instituições europeias.
- Liberdades económicas fundamentais.
- Liberdade de circulação de trabalhadores e mercadorias.
- Mercado interno europeu: princípios gerais.
- Direitos e deveres do consumidor.
- Consumo sustentável.
- Políticas europeias do consumidor.
- Entidades Reguladoras.
- Agenda do Consumidor Europeu.
- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia.

Aptidões

- Identificar direitos fundamentais dos trabalhadores na UE.
- Identificar as instituições europeias e a sua missão.
- Enumerar serviços públicos a que o cidadão pode aceder no espaço europeu.
- Reconhecer direitos de proteção do consumidor europeu na área dos serviços e do comércio.
- Identificar e utilizar meios de resolução de conflitos de consumo no espaço europeu.
- Identificar produtos provenientes de uma produção sustentável.

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Iniciativa.
- Responsabilidade.
- Consciência cívica.
- Sentido crítico.
- Resiliência.
- Curiosidade.

Critérios de Desempenho

Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão

- Explicando o princípio da liberdade de circulação de pessoas.
- Distinguindo as diversas instituições europeias e as suas missões.
- Identificando políticas europeias de proteção do consumidor.
- Identificando a rotulagem europeia de produção sustentável nos produtos.

Contexto (de uso de competência)

- Reconhecer que existe o direito de voto nas eleições para o parlamento europeu.
- Na compra de um produto *online*, o qual não corresponde às expectativas, saber que existe a possibilidade de recorrer à plataforma europeia de resolução dos litígios em linha.

- Na compra de um produto, reconhecer o rotulo ecológico da UE.

Recursos

- Tratados Europeus.
- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).
- Rede de Centros Europeus de Consumo.
- Serviço público responsável pela defesa do consumidor.
- Dispositivo eletrónico com acesso à internet.

CE_B3_C	Planear, implementar e monitorizar projetos pessoais, profissionais e sociais		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Identificar necessidades de melhoria a nível pessoal, social e/ou profissional.**
- **R2- Planear um projeto empreendedor.**
- **R3- Implementar e monitorizar o projeto.**

Conhecimentos

- Tipos de Empreendedorismo: Social, Económico, Ambiental e Cultural.
- Perfil do Empreendedor.
- Ferramentas de autoconhecimento.
- Métodos de planeamento e gestão de projetos: processos e recursos.
- Economia.
- Oportunidades sociais e económicas (e.g.: medidas de apoio ao emprego, à formação, à criação de negócio, a projetos culturais e a iniciativas comunitárias).

Aptidões

- Aplicar princípios-base do empreendedorismo.
- Identificar as competências do empreendedor e como pode desenvolvê-las.
- Identificar as suas forças e fraquezas.
- Analisar um problema e mobilizar recursos.
- Formular objetivos, meios e recursos para implementar o plano de ação.
- Implementar o plano de ação.
- Utilizar métodos de monitorização de projetos.

Atitudes

- Proatividade.
- Responsabilidade.
- Respeito pela opinião dos outros.
- Assertividade na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Autonomia.
- Curiosidade.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.

Conhecimentos

- Princípios éticos.
- Sustentabilidade dos projetos.

Critérios de Desempenho

Planear, implementar e monitorizar projetos pessoais, profissionais e sociais

- Caraterizando as suas competências empreendedoras mobilizadas em diferentes contextos (pessoal, profissional, social).
- Contextualizando e justificando os motivos que levaram a determinada tomada de decisão e as suas consequências.
- Explicitando as dificuldades sentidas e formas de as ultrapassar.
- Caraterizando as diferentes fases do projeto empreendedor e os resultados esperados.
- Explicitando os métodos de monitorização do projeto empreendedor.

Contexto (de uso de competência)

- Apresentar uma ideia ou projeto desenvolvidos no âmbito da atividade profissional, identificando os meios e recursos mobilizados.
- Analisar uma situação ocorrida em contexto local/comunitário de que faz parte (associativo, cultural, ambiental, outro), identificando possíveis soluções e mobilizar os recursos necessários para a sua resolução.
- Participar na constituição de uma associação/cooperativa.

Recursos

- Dispositivo eletrónico com acesso à internet.
- Serviço público de emprego (Centros de Emprego do Instituto de Emprego e Formação Profissional).
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).

CE_B3_D	Promover a saúde e a preservação do ambiente e do património		
Pontos de crédito	4,5	Carga horária associada (h.)	50

Realizações

- **R1- Promover a saúde e o bem-estar.**
- **R2- Promover a preservação do ambiente.**
- **R3- Proteger e valorizar o património cultural.**

Conhecimentos

- Saúde
- Ambiente e qualidade de vida
- Património Cultural

Aptidões

- Adotar práticas de estilo de vida, ao nível da saúde, da preservação do ambiente e do património.
- Identificar e recorrer a organizações com competência na área da saúde, ambiente e património.
- Relacionar a sustentabilidade ambiental com a sustentabilidade social e económica.
- Exercer comportamentos sustentáveis face ao ambiente.
- Exercer comportamentos de proteção e valorização do património cultural.

Atitudes

- Curiosidade.
- Iniciativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Respeito.
- Responsabilidade.
- Empatia.
- Sentido crítico.
- Capacidade de cooperação.
- Espírito cívico.
- Autonomia.

Critérios de Desempenho

Promover a saúde e a preservação do ambiente e do património

- Identificando mudanças de estilo de vida/práticas adotadas no quotidiano/contexto pessoal e profissional.
- Assumindo uma posição crítica e estabelecendo relações entre comportamentos de risco, atitudes de prevenção e impactos a nível local, regional, nacional, europeu e mundial.
- Recorrendo a instituições/serviços com competência em matéria de prevenção e de preservação/melhoria do ambiente, do património e da saúde e reconhecendo a sua área/contexto de intervenção e principais repercussões a nível nacional, europeu e mundial.

Contexto (de uso de competência)

- Contactar diretamente autarquias e associações de carácter social, sempre que detetados indícios de degradação dos espaços comunitários e/ou situações de abandono e/ou de maus-tratos (de pessoas e/ou animais).
- No contexto familiar, promover um estilo de vida saudável (alimentação, prática de exercício físico, sono, gestão do stresse, outro).
- Promover práticas de ética social perante um risco de saúde, a nível comunitário.
- Intervir em ações de carácter social que respondam de forma preventiva às questões relacionadas com a melhoria do ambiente, do património e da saúde.

Recursos

- Recursos digitais e acesso à internet.
- Constituição da República Portuguesa.
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Serviço público responsável pelo património cultural.
- Serviço público responsável pela saúde.

- Serviço público responsável pelas condições do trabalho.

CE_B2_A	Identificar direitos e deveres fundamentais dos cidadãos e o papel do Estado na sua garantia		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Identificar direitos, liberdades e garantias de direitos económicos, sociais e culturais.**
- **R2- Identificar deveres fundamentais.**
- **R3- Reconhecer o papel do Estado na proteção de direitos e liberdades.**

Conhecimentos

- Direitos humanos.
- Princípios fundamentais da Constituição da República Portuguesa.
- Direitos e deveres dos cidadãos consagrados na Constituição.
- Cidadania.
- Diálogo intercultural.
- Órgãos de soberania nacional e órgãos de poder político.

Aptidões

- Distinguir direitos, liberdades e garantias de direitos económicos, sociais e culturais.
- Identificar direitos e deveres económicos, sociais e culturais.
- Reconhecer as funções dos órgãos de soberania nacional e dos órgãos de poder político (regiões autónomas e autarquias).

Atitudes

- Responsabilidade.
- Consciência cívica.
- Empatia.
- Tolerância, abertura e respeito pela diversidade
- Sentido crítico.

Critérios de Desempenho

Identificar direitos e deveres fundamentais dos cidadãos e o papel do Estado na sua garantia

- Identificando a figura do Estado como garante dos direitos e liberdades fundamentais.
- Distinguindo os direitos e deveres de carácter político dos direitos de carácter económico, social e cultural.
- Distinguindo os diferentes órgãos do poder político.
- Reconhecendo que a sociedade funciona com regras (família, grupo, país, Europa, outro) e que as mesmas são importantes para o seu bom funcionamento.

Contexto (de uso de competência)

- Reconhecer que perante uma coima emitida por uma autoridade policial, pode utilizar o direito de contestação, recorrendo aos tribunais.
- Reconhecer que pode denunciar um comentário discriminatório (género, raça, etnia, entre outros) numa rede

social.

- Para realizar obras de renovação na habitação, saber que tem de pedir a respetiva licença aos serviços da Câmara Municipal com essas competências.

Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- Declaração Universal dos Direitos Humanos.
- Constituição da República Portuguesa.
- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia.
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Diálogo Intercultural.
- Serviço público responsável pelo acolhimento e integração dos migrantes.
- Década Internacional para a Aproximação das Culturas (2013-2022).

CE_B2_B	Reconhecer serviços e organizações nacionais na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Identificar os direitos e deveres dos trabalhadores.**
- **R2- Identificar os direitos e responsabilidades do consumidor.**
- **R3- Reconhecer serviços prestados por entidades integradas na economia social.**

Conhecimentos

- Direitos económicos e deveres económicos.
- Direito ao trabalho:
- - igualdade
- - condições de trabalho
- Código do Trabalho.
- Associações representativas de empregadores e trabalhadores.

Aptidões

- Identificar condições de trabalho que devem ser asseguradas pela entidade empregadora.
- Enumerar os direitos e deveres dos trabalhadores.
- Reconhecer a importância das associações representativas de empregadores e trabalhadores.
- Reconhecer os diferentes tipos de contratos de trabalho.

Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Iniciativa.
- Responsabilidade.
- Consciência cívica.
- Sentido crítico.
- Resiliência.

Conhecimentos

- Direitos e deveres do consumidor.
- Imposto.
- Consumo e poupança.
- Orçamento familiar: receitas e despesas
- Entidades que garantem a defesa do consumidor e áreas de atuação.
- Entidades Reguladoras.
- Princípios de economia social.
- Organizações de carácter económico e social.
- Constituição da República Portuguesa.

Aptidões

- Reconhecer o imposto cobrado sobre determinado produto ou rendimento.
- Relacionar a gestão do orçamento familiar com o consumo.
- Reconhecer o papel das entidades reguladoras.
- Distinguir organizações da economia tradicional das organizações da economia social.
- Identificar bens ou serviços prestados por entidades integradas na economia social.

Critérios de Desempenho

Reconhecer serviços e organizações nacionais na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão

- Identificando entidades/autoridades que regulam as condições de trabalho.
- Estabelecendo a relação entre rendimentos e despesas, apontando o saldo final.
- Aplicando o direito de reclamação junto de uma entidade de defesa do consumidor.
- Identificando entidades reguladoras sectoriais.
- Reconhecendo a missão das organizações integradas na economia social.

Contexto (de uso de competência)

- Perante a recusa de reparação de um eletrodoméstico ao abrigo do período de garantia, saber que pode solicitar ajuda junto de uma entidade de apoio à defesa do consumidor para realizar uma reclamação.
- Reconhecer que pode recorrer à entidade reguladora do sector para resolver um conflito com um operador, nomeadamente de telecomunicações.
- Reconhecer os direitos e os deveres dos trabalhadores, nomeadamente o direito à associação em contexto laboral.
- Identificar uma instituição para solicitar apoio domiciliário.

Recursos

- Referencial de educação financeira.
- Constituição da República Portuguesa.
- Código do trabalho.
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Serviços de apoio ao consumidor.

- Dispositivo eletrónico com acesso à internet.

CE_B2_C	Colaborar no planeamento e na implementação de projetos pessoais, profissionais e sociais		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Identificar no plano pessoal, social e/ou profissional necessidades de melhoria.**
- **R2- Colaborar na elaboração de um plano de ação com base nas necessidades identificadas.**
- **R3- Colaborar na implementação do plano de ação.**

Conhecimentos

- Tipos de Empreendedorismo: Social, Económico, Ambiental e Cultural.
- Perfil do Empreendedor.
- Ferramentas de autoconhecimento (consciência das forças e fraquezas).
- Métodos de planeamento e gestão de projetos: processos e recursos.
- Princípios básicos de economia.
- Oportunidades sociais e económicas (e.g.: medidas de apoio ao emprego, à formação, à criação de negócio, a projetos culturais e a iniciativas comunitárias).
- Princípios éticos.
- Sustentabilidade dos projetos.

Aptidões

- Reconhecer princípios-base do empreendedorismo.
- Identificar as competências do empreendedor e como pode desenvolvê-las.
- Identificar as suas forças e fraquezas.
- Analisar um problema simples e identificar recursos a mobilizar.
- Distinguir as fases de um plano de ação.
- Formular objetivos, meios e recursos para implementar o plano de ação.
- Implementar um plano de ação.
- Comunicar com diferentes interlocutores.

Atitudes

- Criatividade.
- Iniciativa.
- Responsabilidade.
- Curiosidade.
- Perseverança.
- Espírito de equipa.
- Assertividade na comunicação.
- Autonomia.

Critérios de Desempenho

Colaborar no planeamento e na implementação de projetos pessoais, profissionais e sociais

- Identificando as competências empreendedoras a mobilizar em diferentes contextos (pessoal, profissional, social).
- Caracterizando o processo da tomada de decisão.
- Identificando as principais dificuldades sentidas e formas de as ultrapassar.

- Identificando os possíveis impactos e resultados esperados (a curto, médio e/ou longo prazo).
- Diferenciando as fases do plano de ação.

Contexto (de uso de competência)

- No contexto do seu posto de trabalho, analisar os seus pontos fortes (forças) bem como os seus pontos fracos (fraquezas), as vantagens (oportunidades) e dificuldades (ameaças) e definir um plano de melhoria.
- Identificar um problema no bairro/condomínio onde habita e fazer uma proposta de atuação.
- Para investimento na carreira profissional, pesquisar ações de formação com vista ao desenvolvimento de competências.

Recursos

- Dispositivo eletrónico com acesso à internet.
- Serviço público de emprego (Centros de Emprego do Instituto de Emprego e Formação Profissional)
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

CE_B2_D	Colaborar na promoção da saúde e na preservação do ambiente e do património		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Colaborar na promoção da saúde e bem-estar.**
- **R2- Colaborar na preservação do ambiente.**
- **R3- Colaborar na proteção e valorização do património cultural.**

Conhecimentos

- Saúde
- Ambiente e qualidade de vida
- Património Cultural

Aptidões

- Identificar os determinantes da saúde.
- Aplicar regras de higiene e segurança pessoal e no trabalho.
- Pesquisar informação no âmbito da saúde.

Atitudes

- Curiosidade.
- Iniciativa.
- Empenho e persistência na resolução de problemas.
- Respeito.
- Responsabilidade.

Aptidões

- Enumerar os direitos e deveres do cidadão no que respeita à Saúde, ao Ambiente e ao Património Cultural, bem como as responsabilidades do Estado.
- Identificar os principais riscos globais relacionados com os "erros" ambientais.
- Exercer comportamentos sustentáveis face ao ambiente.
- Exercer comportamentos de proteção e valorização do património cultural.

Atitudes

- Sentido crítico.
- Capacidade de cooperação.
- Espírito cívico.
- Autonomia.

Critérios de Desempenho

Colaborar na promoção da saúde e na preservação do ambiente e do património

- Identificando mudanças de estilo de vida/práticas adotadas no quotidiano/contexto pessoal e profissional.
- Estabelecendo relações entre comportamentos de risco, atitudes de prevenção e impactos a nível local, regional e nacional.
- Distinguindo instituições/serviços, com competência em matéria de prevenção e de preservação/melhoria do ambiente, do património e da saúde.
- Identificando a área/contexto de intervenção das diferentes instituições de carácter social e as principais repercussões da sua intervenção a nível nacional.

Contexto (de uso de competência)

- Participar em campanhas de reflorestação de espaços verdes.
- Participar em atividades cívicas, ex.: a manutenção do património (limpeza/reconstrução de um monumento/espço comunitário) e/ou ações de voluntariado numa associação/instituição de cariz social (hospitais, lares, casas de acolhimento, distribuição de alimentos, entre outros).
- Recorrer aos sistemas de saúde para a realização de consultas, análise ou exames, para diagnóstico ou prevenção da doença.

Recursos

- Recursos digitais e acesso à internet.
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Constituição da República Portuguesa.
- Serviço público responsável pelo património cultural.
- Serviço público responsável pela saúde.
- Serviço público responsável pelas condições do trabalho.

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

- **R1- Organizar e utilizar informação.**
- **R2- Gerir o tempo.**
- **R3- Tomar decisões.**

Conhecimentos

- Métodos de organização do trabalho.
- Gestão da informação.
- Gestão do tempo.
- Modelos de tomada de decisão.
- Tipos de decisões.

Aptidões

- Identificar os seus próprios interesses.
- Identificar e selecionar a informação necessária.
- Analisar e comparar fontes de informação.
- Definir objetivos, meios e recursos para implementar soluções e estratégias de atuação.
- Realizar uma autorreflexão sobre os fatores individuais de desperdício de tempo.
- Selecionar métodos e utilizar instrumentos de organização do trabalho e gestão do tempo.
- Identificar os princípios subjacentes à tomada de decisão.
- Selecionar e utilizar técnicas de análise e tomada de decisão.
- Analisar problemas e tomar decisões.
- Avaliar ações e compromissos assumidos.

Atitudes

- Autorreflexão.
- Iniciativa.
- Proatividade.
- Voluntarismo.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Segurança e convicção nas suas opiniões e decisões/ações.
- Autonomia

Critérios de Desempenho

Agir com autonomia

- Utilizando as estratégias para localizar, recolher e validar informação, implicando-se na pesquisa e gestão da informação relevante.
- Identificando, relacionando e utilizando dados, adequando-os às expectativas, necessidades e objetivos.
- Estabelecendo prioridades, conciliando atividades provenientes das esferas profissional/pessoal/familiar.
- Concretizando projetos e tarefas, implementando e acompanhando soluções baseadas nas informações

selecionadas.

- Justificando, avaliando e revendo as ações e opções tomadas, agindo em conformidade com as mesmas.

Contexto (de uso de competência)

- Organizar a agenda conciliando eventos da vida profissional/pessoal/familiar.
- Avaliar a 'informação nutricional' de um alimento comercializado por diferentes marcas e tomar decisões de consumo.
- Contratualizar um pacote de seguro pessoal de saúde.

Recursos

- Legislação de referência.
- Instrumentos de análise situacional (ex.: Análise SWOT).
- Acesso à internet.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).
- Instrumentos de organização do trabalho e gestão do tempo (ex.: agenda).

CPSA_2	Interagir com os outros		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Comunicar com os outros.**
- **R2- Cooperar e trabalhar com os outros.**
- **R3- Gerir situações de conflito.**

Conhecimentos

- Modelos de comunicação.
- Barreiras na comunicação.
- Funções da comunicação.
- Comunicação e escuta ativa.
- Expressão verbal e não-verbal.

Aptidões

- Identificar e aplicar técnicas de comunicação e escuta ativa.
- Utilizar diferentes linguagens e símbolos necessários à comunicação.
- Reconhecer e utilizar diferentes formas de gerir as emoções.
- Utilizar linguagens adequadas aos diferentes contextos e pessoas.

Atitudes

- Escuta ativa.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Colocar-se na perspectiva do outro.

Conhecimentos

- Técnica da crítica construtiva
- Conceito de *feedback*.
- Tipos de emoções.
- Conceito de empatia.
- Métodos de trabalho colaborativo.
- Teoria e dinâmica de grupo.
- Conceito de conflito.
- Estilos de gestão de conflitos.
- Conflito e técnicas de negociação.

Aptidões

- Avaliar situações a partir da perspetiva do outro.
- Utilizar métodos de organização do trabalho em grupo.
- Identificar e utilizar diferentes formas de resolução de conflitos.
- Preparar, gerir e resolver situações que envolvam negociação.

Critérios de Desempenho

Interagir com os outros

- Utilizando uma linguagem clara e simples, aplicável aos diferentes interlocutores e diferentes contextos (cooperação, partilha, colaboração e competição).
- Adotando estratégias de comunicação que permitam estabelecer relações com os outros, nos vários contextos de vida.
- Argumentando, negociando e aceitando diferentes pontos de vista.
- Integrando diferentes propostas/pontos de vista e propondo soluções adequadas à situação.

Contexto (de uso de competência)

- Planear e participar numa reunião de condomínio/associação.
- Moderar uma pequena discussão familiar/profissional.
- Trabalhar num projeto com uma equipa.

Recursos

- Legislação/regulamentos internos de referência.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).
- Instrumentos de apoio ao planeamento e organização de ideias.
- Acesso à internet.

CPSA_3

Resolver problemas

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

Realizações

- **R1- Identificar e analisar o problema.**
- **R2- Identificar possíveis soluções para o problema.**
- **R3- Avaliar as soluções e tomar decisões.**

Conhecimentos

- Técnicas de análise de informação.
- Técnicas de pensamento lateral.
- Método de pensamento crítico.
- Método de pensamento criativo.
- Técnicas de resolução de problemas (SWOT, brainstorming, ...).
- Comunicação assertiva.
- Modelos de tomada de decisão.
- Técnicas de negociação.

Aptidões

- Recolher e interpretar dados.
- Utilizar diferentes abordagens na análise de situações (pensamento lateral, criativo e crítico).
- Identificar os princípios subjacentes à tomada de decisão.
- Selecionar diferentes soluções.
- Avaliar vantagens e desvantagens das diferentes soluções encontradas.
- Preparar, gerir e resolver situações que envolvam negociação.

Atitudes

- Escuta ativa.
- Flexibilidade e abertura de pensamento.
- Abertura à mudança.
- Iniciativa.
- Resiliência.

Critérios de Desempenho

Resolver problemas

- Determinando as suas causas e natureza e propondo várias soluções para a sua resolução.
- Adaptando as soluções encontradas às contingências e, face às possíveis eventualidades, optando por uma solução diferente da inicialmente escolhida ("flexibilidade mental" na resolução de problemas).
- Argumentando, negociando e aceitando diferentes pontos de vista e propondo soluções adequadas à situação.
- Avaliando as diferentes alternativas existentes e ponderando as consequências das decisões tomadas.

Contexto (de uso de competência)

- Resolver a falha de entrega de uma encomenda postal após o serviço ter sido pago.
- Resolver uma situação de despesa inesperada no orçamento familiar/pessoal.
- Resolver uma situação de queixa/reclamação no serviço prestado.

Recursos

- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).

- Acesso à internet.
- Instrumentos de análise situacional (ex.: Análise SWOT).
- Legislação de referência.

CPSA_4	Aprender ao longo da vida		
Pontos de crédito	2,25	Carga horária associada (h.)	25

Realizações

- **R1- Inventariar competências adquiridas ao longo da vida em contextos formais, informais e não formais.**
- **R2- Identificar áreas de interesse e necessidades de aquisição de novas competências.**
- **R3- Consolidar e aprofundar competências ao longo da vida.**

Conhecimentos

- Autoconceito.
- Balanço de competências.
- Princípios base da aprendizagem.
- Contextos de aprendizagem (formais, não-formais e informais).
- Estilos de aprendizagem.
- Orientações motivacionais para a aprendizagem.

Aptidões

- Reconhecer características individuais próprias e estilos de aprendizagem.
- Reconhecer a importância do autoconceito para o processo de aprendizagem.
- Descrever experiências adquiridas ao longo da vida em contextos diversificados (formal, não-formal e informal).
- Identificar competências pessoais necessárias à aprendizagem ao longo da vida.
- Pesquisar informação acerca de temáticas e assuntos para os quais tem curiosidade, interesse ou necessidade.
- Realizar uma autorreflexão sobre as necessidades e lacunas ao nível das competências necessárias aplicáveis no dia a dia.
- Identificar e avaliar oportunidades de formação aplicável às suas necessidades.

Atitudes

- Autorreflexão.
- Motivação e autoconfiança para aprender ao longo da vida.
- Iniciativa.
- Curiosidade.
- Flexibilidade e abertura de pensamento.
- Autodisciplina/dedicação.
- Abertura para mudar e reformular as suas escolhas.
- Responsabilidade face à sua aprendizagem.
- Resiliência.

Critérios de Desempenho

Aprender ao longo da vida

- Efetuando uma autoavaliação das competências adquiridas em contextos formais, não-formais e informais e do impacto das mesmas a nível pessoal e profissional.
- Avaliando as suas forças e fraquezas e identificando áreas de melhoria.
- Avaliando oportunidades de qualificação, seja através de vias de aprendizagem formais ou não formais.
- Planeando, ajustando e refletindo sobre o seu percurso educativo/formativo numa lógica de médio e longo prazo, tendo em conta os seus objetivos, necessidades e contextos de vida.
- Aplicando, na prática e no seu dia-a-dia, as aprendizagens que vai realizando.

Contexto (de uso de competência)

- Elaborar um documento representativo do seu percurso pessoal e profissional.
- Elaborar um plano de desenvolvimento pessoal contínuo.
- Participar em conferências/seminários no âmbito pessoal ou profissional.
- Participar em atividades cívicas e/ou em ações de voluntariado.

Recursos

- Ferramentas e instrumentos de autoavaliação.
- Fontes de informação diversas sobre modalidades de educação e formação.
- Portefólio reflexivo de aprendizagens.
- Referenciais de competências e de formação.
- Legislação e normativos de formação inicial e contínua.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).
- Instrumentos de monitorização e avaliação do processo de aprendizagem e dos resultados.
- Acesso à internet.

2.2. Formação Tecnológica

3516	Instituições de apoio familiar e à comunidade	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inventariar os recursos materiais disponíveis numa determinada Instituição. 2. Caracterizar os diferentes tipos de Instituições. 3. Relacionar-se com cada elemento da Instituição. 	

Conteúdos

1. Recursos físicos e materiais
 - 1.1. Espaço físico de trabalho e respetivos suportes
 - 1.2. Recursos básicos de uma Instituição
 - 1.2.1. Instalações sanitárias

- 1.2.2. Instalações para cuidados de saúde
- 1.2.3. Instalações de preparação e/ou confeção de refeições
- 1.2.4. Secção de economato
- 2. Tipos de Instituições
 - 2.1. Tipos de Instituições
 - 2.1.1. Finalidades
 - 2.1.2. Objectivos
 - 2.1.3. Critérios de funcionamento
 - 2.2. Características gerais das várias Instituições
 - 2.2.1. Lares de 3.ª idade
 - 2.2.2. Centros de dia
 - 2.2.3. Centros de saúde
 - 2.3. Problemas e dificuldades mais frequentes
 - 2.3.1. Horários de funcionamento
 - 2.3.2. Plano básico de atividades e/ou funcionamento
 - 2.3.3. Características socioprofissionais
 - 2.3.4. Práticas religiosas
 - 2.4. Organigrama de uma Instituição
 - 2.5. Relações inter-Instituições
 - 2.6. Necessidades gerais e específicas dos clientes/utilizadores
- 3. O profissional na sua relação com a Instituição
 - 3.1. Regras de urbanidade na relação com terceiros
 - 3.2. Regras de urbanidade específicas segundo
 - 3.2.1. A idade
 - 3.2.2. O sexo
 - 3.2.3. A situação profissional dos membros da Instituição
 - 3.3. Regras de urbanidade segundo as circunstâncias
 - 3.3.1. Zonas de espaço público
 - 3.3.2. Zonas de espaço privado
 - 3.4. Relações profissionais e relações familiares
 - 3.5. Meios de comunicação interpessoais
 - 3.6. Noções de hierarquia profissional

8851	Tipologia dos utentes e/ou clientes na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar e caracterizar os diferentes tipos de utentes e/ou clientes, no âmbito da prestação de cuidados pessoais e à comunidade. 2. Reconhecer e diferenciar os vários graus de dependência. 	

Conteúdos

- 1. Psicologia do desenvolvimento
 - 1.1. Fases do processo de desenvolvimento humano (Ciclo vital)

- 1.1.1. Caraterísticas da Infância
- 1.1.2. Caraterísticas da Juventude
- 1.1.3. Caraterísticas da Maturidade
- 1.1.4. Caraterísticas da Velhice
- 2. Utente e/ou cliente portador de deficiência
 - 2.1. Deficiência física e/ou motora
 - 2.1.1. Tipos de deficiência física e/ou motora
 - 2.1.2. Caraterísticas
 - 2.2. Deficiência intelectual
 - 2.2.1. Tipos de deficiência intelectual
 - 2.2.2. Caraterísticas
- 3. Utente e/ou cliente portador de doença degenerativa
 - 3.1. Tipos de doença degenerativa
 - 3.2. Caraterísticas
- 4. Velhice
 - 4.1. Atitudes mitos e estereótipos
 - 4.2. Processo de envelhecimento
 - 4.3. Representações sociais da morte
- 5. Graus de dependência
 - 5.1. Dependente
 - 5.2. Semi-dependente
 - 5.3. Independente

8852	Prática profissional na prestação de cuidados pessoais em contexto domiciliário, hospitalar e institucional	50 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer o papel do assistente familiar e de apoio à comunidade no desenvolvimento das suas atividades. 2. Diferenciar as diversas práticas profissionais de acordo com o contexto. 	

Conteúdos

- 1. Papel do Assistente familiar e de apoio à comunidade
 - 1.1. Perfil
 - 1.2. Competências
 - 1.3. Habilidades
 - 1.4. Regras de apresentação e higiene pessoal
 - 1.5. Fardamento
 - 1.6. Protocolo e etiqueta (referências europeias)
- 2. Práticas em contexto domiciliário (serviços de apoio social)
 - 2.1. Limpeza e higienização de espaços e equipamentos
 - 2.2. Prestação de cuidados básicos de saúde

- 2.3. Preparação e confeção de alimentos
- 2.4. Administração da terapêutica
- 2.5. Acompanhamento aos utentes e/ou clientes
 - 2.5.1. Consultas médicas
 - 2.5.2. Serviços públicos
 - 2.5.3. Atividades lúdicas
- 3. Práticas em contexto hospitalar
 - 3.1. Limpeza e higienização de espaços e equipamentos
 - 3.2. Auxiliar a prestação de cuidados básicos de saúde
 - 3.3. Auxiliar a toma das refeições
 - 3.4. Apoio logístico e administrativo
- 4. Práticas em contexto institucional (lares e centros de dia)
 - 4.1. Limpeza e higienização de espaços
 - 4.2. Prestação de cuidados básicos de saúde
 - 4.3. Auxiliar a toma das refeições
 - 4.4. Acompanhamento aos utentes e/ou clientes
 - 4.4.1. Consultas médicas
 - 4.4.2. Serviços públicos
 - 4.4.3. Atividades lúdicas
 - 4.4.4. Apoio logístico e administrativo

8853	Prestação de cuidados humanos básicos - higiene e apresentação pessoal	50 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Aplicar técnicas de prestação de cuidados de higiene e conforto. 2. Efetuar a separação, recolha e transporte de resíduos decorrentes da prestação de cuidados de higiene e conforto e da higienização dos espaços. 3. Aplicar as técnicas de comunicação, de acordo com o tipo de interlocutor. 	

Conteúdos

- 1. Higiene básica
- 2. Privacidade e integridade do utente/cliente
 - 2.1. Regras e práticas
 - 2.2. Comunicação
- 3. Produtos de higiene, hidratação e conforto
- 4. Cuidados de segurança, manutenção e higiene de materiais, equipamentos e utensílios utilizados
- 5. Técnicas do banho
- 6. Cuidados de higiene e conforto
 - 6.1. Higiene oral
 - 6.2. Higiene pés e mãos
 - 6.3. Higiene facial
 - 6.4. Higiene capilar
 - 6.5. Hidratação corporal

7. Técnicas de vestir e despir
8. Ajudas técnicas de apoio
9. Higienização dos espaços
10. Técnicas para fazer a cama
11. Recolha, separação e transporte de resíduos
 - 11.1. Equipamentos de proteção individual
 - 11.2. Técnicas de recolha
 - 11.3. Técnicas de separação
 - 11.4. Técnicas de transporte
12. Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
13. Procedimentos de registo e reporte

8854	Prestação de cuidados humanos básicos - alimentação	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar técnicas de prestação de cuidados de alimentação. 2. Efetuar a eliminação de resíduos alimentares. 3. Aplicar as técnicas de comunicação, de acordo com o tipo de interlocutor. 	

Conteúdos

1. Composição e valor nutricional dos alimentos
2. Necessidades nutricionais nas diferentes fases da vida
3. Regras alimentares
 - 3.1. Diversidade dos alimentos
 - 3.2. Diversidade das refeições (alimentos a privilegiar e a evitar)
 - 3.3. Nº de refeições, horários e intervalos
 - 3.4. Quantidades
4. Técnicas de comunicação
5. Alimentação
6. Dietas terapêuticas
7. Suplementos alimentares
8. Hidratação (plano de ingestão de líquidos)
9. Confeção de refeições ligeiras
 - 9.1. Tipologia das refeições
 - 9.2. Técnicas de preparação
 - 9.3. Técnicas de manipulação e conservação (matérias-primas e alimentos frescos e confeccionados)
 - 9.4. Técnicas de acondicionamento
10. Cuidados de higiene alimentar
 - 10.1. Preparação dos tabuleiros de refeição
11. Cuidados de higiene (antes e após as refeições)
 - 11.1. Posicionamentos para a toma das refeições
12. Ingestão de alimentos e bebidas

12.1. Controlo de riscos

12.2. Sinais de alerta (engasgamento)

13. Alterações no padrão alimentar

14. Eliminação de resíduos alimentares

15. Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados

16. Procedimentos de registo e reporte

6571

Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte

50 horas

Objetivos

1. Identificar a terminologia e os conceitos associados aos diferentes tipos de posicionamentos.
2. Identificar os diversos tipos de ajudas técnicas e funcionalidade das mesmas.
3. Identificar os diferentes tipos de transferência e princípios associados.
4. Explicar que as tarefas que se integram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de Saúde terão de ser sempre executadas com orientação e supervisão de um Profissional de saúde.
5. Identificar as tarefas que têm de ser executadas sob supervisão direta do Profissional de saúde e aquelas que podem ser executadas sozinho.
6. Aplicar técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte utilizando diferentes ajudas técnicas, tendo em conta as orientações do profissional de saúde a capacidade do indivíduo e os princípios de ergonomia e riscos associados.
7. Explicar a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na aplicação adequada de técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte.
8. Explicar a importância de agir em função da capacidade de autonomia do utente, e de valorizar pequenos progressos.
9. Explicar a importância de manter autocontrolo em situações críticas e de limite.
10. Explicar a importância de se atualizar e adaptar a novos produtos, materiais, equipamentos e tecnologias no âmbito das suas atividades.
11. Explicar o dever de agir em função das orientações do profissional de saúde.
12. Explicar o impacto das suas ações na interação e bem-estar emocional de terceiros.
13. Explicar a importância da sua atividade para o trabalho de equipa multidisciplinar.
14. Explicar a importância de assumir uma atitude pró-ativa na melhoria contínua da qualidade, no âmbito da sua ação profissional.
15. Explicar a importância de cumprir as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho assim como preservar a sua apresentação pessoal.
16. Explicar a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades.
17. Explicar a importância de adequar a sua ação profissional a diferentes públicos e culturas.
18. Explicar a importância de adequar a sua ação profissional a diferentes contextos institucionais no âmbito dos cuidados de saúde.
19. Explicar a importância de prever e antecipar riscos na aplicação adequada de técnicas nos posicionamentos, mobilização, transferência e transporte.
20. Explicar a importância de demonstrar segurança durante a execução das suas tarefas.
21. Explicar a importância da concentração na aplicação adequada de técnicas de nos posicionamentos, mobilização, transferência e transporte.
22. Explicar a importância de desenvolver as suas atividades promovendo a humanização do serviço.
23. Explicar a importância de desenvolver uma capacidade de alerta que permita sinalizar situações ou contextos que exijam intervenção.

Conteúdos

1. A consequência da imobilidade nos sistemas orgânicos
2. Técnicas de mobilização
 - 2.1. Os Aspetos gerais a ter em conta na mobilização
 - 2.2. As Ajudas técnicas
3. Técnicas de transferência
 - 3.1. Os princípios a aplicarem nas transferências

- 3.2.** Tipos de transferência
 - 3.2.1.** A transferência da cama para a cadeira
 - 3.2.2.** A transferência da cama para a maca
- 3.3.** A transferência do utente com sistemas de soros, drenagens, tubagens ou outros dispositivos
- 3.4.** A transferência de utentes com alterações comportamentais: agitadas ou imobilizadas
- 3.5.** As ajudas técnicas de apoio na transferência e suas funções
 - 3.5.1.** Guindaste
 - 3.5.2.** Tábua de transferência
 - 3.5.3.** Transferes
- 4.** Transporte na cama, maca e cadeira de rodas
- 5.** Os Posicionamentos
 - 5.1.** Conceito
 - 5.2.** Princípios básicos
 - 5.3.** Tipos de posicionamentos
 - 5.3.1.** Decúbito dorsal
 - 5.3.2.** Decúbito ventral
 - 5.3.3.** Decúbito lateral direito
 - 5.3.4.** Decúbito lateral esquerdo
 - 5.3.5.** Decúbito semi-ventral direito
 - 5.3.6.** Decúbito semi-ventral esquerdo
 - 5.3.7.** Decúbito semi-dorsal direito
 - 5.3.8.** Decúbito semi-dorsal esquerdo
 - 5.4.** Técnicas associadas a cada tipo de posicionamento
 - 5.5.** A importância dos posicionamentos na prevenção das úlceras
- 6.** A ergonomia e a sua aplicação na área dos posicionamentos
 - 6.1.** Risco ocupacional para o/a Técnico/a Auxiliar de Saúde na manipulação de cargas
 - 6.2.** Os princípios ergonómicos a respeitarem pelos executantes como medidas preventivas de lesão
- 7.** Ajudas técnicas de apoio à mobilização e marcha e suas funções
 - 7.1.** Andarilho
 - 7.2.** Canadianas
 - 7.3.** Bengalas e pirâmides
 - 7.4.** Muletas axilares
 - 7.5.** Cadeira de rodas
- 8.** Tarefas que em relação a esta temática se encontram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de Saúde
 - 8.1.** Tarefas que, sob orientação de um Profissional de saúde, tem de executar sob sua supervisão directa
 - 8.2.** Tarefas que, sob orientação e supervisão de um Profissional de saúde, pode executar sozinho/a

3520	Higienização de espaços e equipamentos	50 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Aplicar as técnicas básicas de higienização de materiais e utensílios. 2. Organizar o serviço de higienização dos espaços, em contexto institucional e no domicílio. 3. Utilizar os principais tipos de equipamentos de higienização. 	

Conteúdos

1. Higienização - materiais e utensílios
 - 1.1. Conceitos básicos de química de materiais
 - 1.2. Produtos básicos de limpeza
 - 1.3. Utensílios básicos de higienização
 - 1.4. Utilizaçãodos utensílios e produtos de limpeza
2. Higienização de espaços
 - 2.1. Regras de organização do serviço de higienização
 - 2.2. Técnicas específicasde higienização
 - 2.2.1. Revestimentos
 - 2.2.2. Móveis
 - 2.2.3. Tecidos
 - 2.3. Higienização
 - 2.3.1. Centros de cuidados humanos/similares
 - 2.3.2. Lares
 - 2.3.3. Centros de dia
 - 2.3.4. Domicílio
 - 2.4. Higienização de espaços específicos
 - 2.4.1. Salasde convívio
 - 2.4.2. Quartos
 - 2.4.3. Unidades de saúde
 - 2.4.4. Refeitórios
3. Equipamentos de higienização
 - 3.1. Livros de instruções e ficha técnica dos equipamentos
 - 3.2. Regras básicas de manutenção e limpeza de equipamento e utensílios
 - 3.3. Ficha de arranjos

3523	Lavandaria e tratamento de roupa	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar os princípios gerais da lavagem da roupa. 2. Caracterizar os fatores que intervêm na limpeza têxtil. 3. Organizar o serviço de lavandaria e rouparia. 4. Efectuar pequenos arranjos de costura. 	

Conteúdos

1. Lavandaria
 - 1.1. Lavagem manual e lavagem mecânica
 - 1.2. Tipos de máquinas

- 1.2.1. Máquina delavar
- 1.2.2. Máquina de secar
- 1.3. Princípios e processos básicos de lavagem de roupa
- 2. Limpeza têxtil
 - 2.1. Principais fibras têxteis
 - 2.2. Métodos de identificação de nódoas
 - 2.3. Regras gerais de eliminação de nódoas
 - 2.4. Produtos de lavagem
 - 2.4.1. Detergentes naturais
 - 2.4.2. Detergentes sintéticos
 - 2.5. O processo de limpeza a seco
 - 2.6. Técnicas adequadas ao tratamento da roupa de tinturaria
 - 2.7. Processo de lavagem de roupa de doentes
 - 2.8. Etiquetas e símbolos internacionais de conservação têxtil
- 3. Serviço de lavandaria e rouparia
 - 3.1. Trabalhos diários e trabalhos periódicos
 - 3.2. Técnicas de passar a ferro em função das peças de roupa
 - 3.3. Dobragem e arrumação da roupa
- 4. Arranjos de costura
 - 4.1. Técnicas básicas de costura
 - 4.2. Equipamento de costura
 - 4.2.1. Máquinas
 - 4.2.2. Utensílios
 - 4.3. Aplicações da costura à mão

3299	Cozinha - organização e funcionamento	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar a organização e as regras de funcionamento da cozinha. 2. Identificar os equipamentos e utensílios de cozinha adequados às diferentes técnicas de preparação e confeção dos produtos alimentares. 3. Efetuar o aprovisionamento dos produtos alimentares, assegurando o estado de conservação dos mesmos. 4. Identificar os procedimentos inerentes à produção na cozinha. 5. Reconhecer a importância do cumprimento das normas de higiene e segurança. 	

Conteúdos

- 1. Organização e funcionamento da cozinha
 - 1.1. Tipologia de serviços
 - 1.2. Legislação reguladora da comercialização de produtos alimentares
 - 1.3. Instalações
 - 1.4. Equipamentos
 - 1.5. Utensílios

- 1.6. Indumentária
- 1.7. Brigada de cozinha
- 1.8. Circuitos
- 1.9. Organização e articulação com o serviço de restaurante
- 1.10. Terminologia
- 2. Tecnologia dos equipamentos e utensílios de cozinha
 - 2.1. Características
 - 2.2. Funções
 - 2.3. Higienização, manutenção e conservação
- 3. Aprovisionamento dos produtos alimentares
 - 3.1. Planos de produção, cartas, ementas, receitas, fichas técnicas, tabelas de capitação e de desperdício
 - 3.2. Formulários de encomenda
 - 3.3. Formulário de entrega
 - 3.4. Registo de receção, conferência e verificação de qualidade
 - 3.5. Não conformidades e reclamações
 - 3.6. Regras de acondicionamento, armazenamento e conservação das matérias-primas perecíveis e não perecíveis
 - 3.7. Controlo de stocks
- 4. Procedimentos de organização da cozinha
 - 4.1. Processo e suporte documental
 - 4.2. Planeamento da produção
 - 4.3. Disposição dos meios físicos
 - 4.4. Organização do trabalho
 - 4.5. Interface entre serviços
 - 4.6. Previsão dos meios necessários
 - 4.7. Limpeza da secção
- 5. Normas de higiene e segurança

3525	Dietética e confeção dos alimentos	50 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Descrever as necessidades alimentares do organismo. 2. Cuidar da dieta segundo o grupo etário. 3. Reconhecer os princípios gerais da confeção de alimentos. 	

Conteúdos

- 1. Necessidades alimentares do organismo
 - 1.1. Necessidades alimentares do organismo
 - 1.2. Nutrientes energéticos e não energéticos
 - 1.3. Grupos alimentares
 - 1.4. Nova roda de alimentos
 - 1.5. Elaboração de planos nutricionais
 - 1.6. Requisitos nutricionais e ingestões recomendadas

2. Dieta e grupo etário
 - 2.1. Nutrição segundo a idade
 - 2.1.1. Idosos
 - 2.1.2. Adultos
3. Princípios gerais da confeção
 - 3.1. Noções de dietética
 - 3.2. Princípios gerais da confeção de alimentos
 - 3.3. Controlo das condições de preparação e distribuição de alimentos
 - 3.4. Nutrição em situações especiais
 - 3.4.1. Desidratação
 - 3.4.2. Carência proteica ou vitamínica
 - 3.4.3. Desnutrição
 - 3.4.4. Imobilização
 - 3.4.5. Infecção
 - 3.4.6. Estados terminais
 - 3.5. Nutrição em determinadas doenças
 - 3.5.1. Úlceras gástricas e duodenais
 - 3.5.2. Insuficiências biliares
 - 3.5.3. Insuficiência cardíaca e hipertensão
 - 3.5.4. Diabetes
 - 3.5.5. Obesidade

0404

Organização pessoal e gestão do tempo

25 horas

Objetivos

1. Aplicar as técnicas de organização pessoal e gestão do tempo com vista a otimizar o planeamento das atividades e o cumprimento dos objetivos.

Conteúdos

1. Técnicas para inventariação das atividades desenvolvidas
2. Técnicas para análise das atividades desenvolvidas e sua priorização
3. Identificação do potencial de melhoria de cada uma das atividades
4. Regras básicas de organização pessoal
5. Regras fundamentais da gestão do tempo
6. Desenvolvimento de planos de ação de melhoria de desempenho utilizando as regras básicas de gestão do tempo e de organização pessoal

0349

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

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. AMBIENTE

1.1. Principais problemas ambientais da atualidade

1.2. Resíduos

1.2.1. Definição

1.2.2. Produção de resíduos

1.3. Gestão de resíduos

1.3.1. Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos

1.3.2. Estratégias de atuação

1.3.3. Boas práticas para o meio ambiente

2. SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO

2.1. CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST

2.1.1. Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção

2.2. ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST

2.2.1. Obrigações gerais do empregador e do trabalhador

2.3. ACIDENTES DE TRABALHO

2.3.1. Conceito de acidente de trabalho

2.3.2. Causas dos acidentes de trabalho

2.3.3. Consequências dos acidentes de trabalho

2.3.4. Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho

2.4. DOENÇAS PROFISSIONAIS

2.4.1. Conceito

2.4.2. Principais doenças profissionais

2.5. PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS

2.5.1. Riscos biológicos

2.5.2. Agentes biológicos

2.5.3. Vias de entrada no organismo

2.5.4. Medidas de prevenção e proteção

2.5.5. Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)

2.5.6. Ambiente térmico

2.5.7. Iluminação

- 2.5.8.** Radiações (ionizantes e não ionizantes)
- 2.5.9.** Ruído
- 2.5.10.** Vibrações
- 2.5.11.** Riscos químicos
 - 2.5.11.1.** Produtos químicos perigosos
 - 2.5.11.2.** Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
 - 2.5.11.3.** Vias de exposição
 - 2.5.11.4.** Efeitos na saúde
 - 2.5.11.5.** Classificação, rotulagem e armazenagem
 - 2.5.11.6.** Medidas de prevenção e proteção
- 2.5.12.** Riscos de incêndio ou explosão
 - 2.5.12.1.** O fogo como reação química
 - 2.5.12.1.1.** Fenomenologia da combustão
 - 2.5.12.1.2.** Principais fontes de energia de ativação
 - 2.5.12.1.3.** Classes de Fogos
 - 2.5.12.1.4.** Métodos de extinção
 - 2.5.12.2.** Meios de primeira intervenção - extintores
 - 2.5.12.2.1.** Classificação dos Extintores
 - 2.5.12.2.2.** Escolha do agente extintor
- 2.5.13.** Riscos elétricos
 - 2.5.13.1.** Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos
 - 2.5.13.2.** Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano
 - 2.5.13.3.** Medidas de prevenção e proteção
- 2.5.14.** Riscos mecânicos
 - 2.5.14.1.** Trabalho com máquinas e equipamentos
 - 2.5.14.2.** Movimentação mecânica de cargas
- 2.5.15.** Riscos ergonómicos
 - 2.5.15.1.** Movimentação manual de cargas
- 2.5.16.** Riscos psicossociais
- 2.6.** SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE
 - 2.6.1.** Conceito
 - 2.6.2.** Tipos de sinalização
- 2.7.** EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
 - 2.7.1.** Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual

3564

Primeiros socorros

25 horas

Objetivos

- 1.** Identificar os diferentes tipos de acidentes.
- 2.** Reconhecer o serviço nacional de proteção civil.
- 3.** Reconhecer a importância da prevenção de acidentes e de doenças profissionais.

Conteúdos

1. Tipos de acidente
 - 1.1. Comportamento perante o sinistrado
 - 1.1.1. Prevenção do agravamento do acidente
 - 1.1.1.1. Alerta dos serviços de socorro público
 - 1.1.1.2. Exame do sinistrado
 - 1.1.1.3. Socorros de urgência
 - 1.1.1.4. Primeiros socorros e conselhos de prevenção nos diferentes casos de dificuldade respiratória
 - 1.1.2. Dificuldades respiratórias – descrição
 - 1.1.2.1. Socorros de urgência
 - 1.1.2.2. Reanimação cardio-respiratória
 - 1.2. Feridas, fraturas, acidentes respiratórios, acidentes digestivos, acidentes pelos agentes físicos, envelhecimento
 - 1.3. Acidentes inerentes à profissão
 - 1.3.1. Queimadura
 - 1.3.1.1. Por corrente eléctrica
 - 1.3.1.2. Hemorragia externa por ferimento (corte)
 - 1.3.2. Comportamento a seguir
 - 1.3.3. Esterilização dos instrumentos
 - 1.3.4. Prevenção dos acidentes de trabalho, supressão de risco, proteção coletiva, proteção individual, sinalização
2. Serviço Nacional de Proteção Civil
 - 2.1. Socorrismo e realidade
3. A profissão confrontada com a doença
 - 3.1. Prevenção de acidentes e doenças profissionais
 - 3.1.1. Higiene do profissional
 - 3.1.2. Higiene do meio ambiente
 - 3.2. Revisão de atuação em diferentes casos
 - 3.2.1. Revisão dos efeitos tardios em certos acidentes

7225	Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer o âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade. 2. Apoiar o indivíduo na toma de medicação. 3. Identificar alterações do estado de saúde do indivíduo/pessoa. 4. Aplicar procedimentos em casos de alteração do estado de saúde do indivíduo. 5. Efetuar o registo e transmitir ocorrências. 	

Conteúdos

1. Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade
2. Procedimentos e cuidados no apoio à toma de medicação
 - 2.1. Precauções sobre o uso de medicamentos
 - 2.2. Cuidados no armazenamento e administração (verificação do estado de validade; cuidados no

armazenamento; outros)

2.3. Procedimentos de registo das tomas

3. Técnicas de deteção de alterações do estado de saúde

3.1. Observação dos sinais vitais

3.2. Questionamento acerca de sinais ou sintomas de alerta

3.3. Vigilância da toma de medicação e outros cuidados de saúde

4. Regras de atuação em situações de alteração do estado de saúde

4.1. Forma de atuação

4.2. Rede de contactos

4.3. Procedimentos para registo das ocorrências

0350

Comunicação interpessoal - comunicação assertiva

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Processo de comunicação e perfis comunicacionais

1.1. Função e importância dos elementos que intervêm no processo de comunicação

1.1.1. Emissor/Receptor

1.1.2. Canal

1.1.3. Mensagem/código

1.1.4. Contexto

1.1.5. Feedback

1.2. Diferentes perfis comunicacionais

1.2.1. Passivo

1.2.2. Agressivo

1.2.3. Manipulador

1.2.4. Assertivo

2. Comunicação assertiva

2.1. Particularidades e vantagens do perfil assertivo

2.2. Empatia

2.2.1. Escuta ativa/escuta dinâmica

2.2.1.1. Conceito de contexto comum

2.2.2. Semântica sintaxe

2.2.3. Paralinguagem

3. Barreiras à comunicação

- 3.1. Barreiras gerais do processo de comunicação
 - 3.1.1. Barreiras internas
 - 3.1.1.1. Objectivas
 - 3.1.1.2. Subjectivas
 - 3.1.2. Barreiras externas
- 3.2. Barreiras típicas das diferentes fases do processo de comunicação
 - 3.2.1. Construção, adaptação, envio, receção e interpretação da mensagem
- 4. Processamento interno da informação
 - 4.1. Processamento fonético
 - 4.2. Processamento literal (significado)
 - 4.3. Processamento reflexivo (empático)
- 5. Tipos de perguntas no processo de comunicação
 - 5.1. Abertas
 - 5.2. Fechadas
 - 5.3. Retorno
 - 5.4. Reformulação

3532	Acompanhamento personalizado no Apoio à Comunidade	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distinguir as características psicológicas mais comuns de cada grupo etário. 2. Aplicar as técnicas de acompanhamento no acompanhamentos de utentes/clientes que exigem cuidados especiais. 3. Distinguir as principais caraterísticas das relações interpessoais. 	

Conteúdos

1. Características psicológicas dos grupos etários
 - 1.1. Psicologia do desenvolvimento. Etapas do crescimento
 - 1.2. Características psicológicas do idoso
 - 1.3. Relação cliente/utilizador e /família/comunidade
2. Acompanhamento de clientes/utilizadores
 - 2.1. Situações especiais
 - 2.1.1. Pessoas com deficiências físicas
 - 2.1.2. Pessoas com deficiências mentais
 - 2.1.3. Toxicodependentes
 - 2.1.4. Alcoólicos
 - 2.2. Situações particulares da vida
 - 2.2.1. Nascimento
 - 2.2.2. Morte
 - 2.2.3. Agravamento da situação clínica
 - 2.3. Acompanhamento no exterior
 - 2.3.1. Notário

- 2.3.2. Advogado
- 2.3.3. Instituições bancárias
- 2.3.4. Serviços públicos
- 2.4. Situações imprevisíveis
 - 2.4.1. Fogo
 - 2.4.2. Inundação
- 3. Relações interpessoais
 - 3.1. Relações familiares
 - 3.1.1. Famílianuclear
 - 3.1.2. Família extensa
 - 3.2. Relações de vizinhança e proximidade
 - 3.3. Relações socioprofissionais

3533	Receção e acompanhamento no apoio à comunidade	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolher e atender os utentes/clientes presencialmente. 2. Atender e encaminhar chamadas telefónicas. 	

Conteúdos

1. Acolhimento e atendimento
 - 1.1. Receção dos utentes/clientes
 - 1.2. Técnicas de acolhimento
 - 1.3. Técnicas de atendimento
 - 1.4. Gestão de reclamações
 - 1.5. Técnicas de acolhimento em vigor nalguns países da União Europeia
2. Atendimento telefónico
 - 2.1. Atendimento telefónico
 - 2.2. Receção e encaminhamento de chamadas
 - 2.3. Registo de mensagens
 - 2.4. Utilização de outros meios de comunicação

3534	Animação e lazer	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar técnicas de animação tendo em conta as necessidades e interesses do clientes/utilizadores.Colaborama organização e realização de atividades no exterior. 	

Conteúdos

1. Técnicas de animação e lazer

- 1.1. Recursos da comunidade
- 1.2. A atividade lúdica
- 1.3. Técnicas de animação adequadas à especificidade de cada cliente/utilizador
- 1.4. Técnicas de animação segundo o grupo etário
- 1.5. Jogos de interior
- 1.6. Jogos de exterior
- 1.7. Atividade física
- 1.8. Meios de expressão
 - 1.8.1. Arteplástica
 - 1.8.2. Arte dramática
 - 1.8.3. Música
 - 1.8.4. Literatura
- 1.9. Meios audiovisuais
 - 1.9.1. Televisão
 - 1.9.2. Cinema
 - 1.9.3. Vídeo
- 1.10. Técnicas de observação
- 1.11. Entrevista
- 1.12. Trabalho de grupo
- 2. Atividades no exterior
 - 2.1. Excursões
 - 2.2. Colónias de férias
 - 2.3. Espectáculos
 - 2.4. Exposições

3539	Deontologia e ética profissional no apoio à comunidade	25 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer e aplicar os princípios fundamentais da deontologia e ética profissional, na função de acompanhamento de pessoas idosas. 2. Reconhecer e respeitar os direitos da pessoa humana. 	

Conteúdos

- 1. Princípios fundamentais
 - 1.1. Deontologia e ética profissional
 - 1.2. Actos lícitos e ilícitos
 - 1.3. Actos legítimos e ilegítimos
 - 1.4. Responsabilidade
 - 1.5. Segredo profissional
- 2. Direitos da pessoa humana
 - 2.1. Direitos da pessoa humana e da pessoa idosa em particular
 - 2.2. A vida e a morte

2.3. O Agente em Geriatria e a morte

7210	Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os conceitos e princípios fundamentais associados à prevenção e controlo de infeção na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação. 2. Identificar situações de risco potenciadoras da infeção associadas aos diferentes contextos de prestação de cuidados em contexto domiciliário e institucional. 3. Identificar os principais dispositivos individuais e as medidas de precaução individual. 	

Conteúdos

1. Princípios da prevenção e controlo da infeção, medidas e recomendações
 - 1.1. Conceitos de doença, infeção e doença infecciosa
 - 1.2. Enquadramento legal do controlo da infeção
2. Conceitos básicos associados à infeção:
 - 2.1. Epidemiologia da infeção - cadeia epidemiológica
 - 2.1.1. Microrganismos e patogenicidade
 - 2.1.2. Reservatórios ou fontes dos microrganismos
 - 2.1.3. Portas de entrada e de saída dos microrganismos
 - 2.1.4. Vias de transmissão
 - 2.1.5. Hospedeiro e sua susceptibilidade
 - 2.1.6. Resistências anti-microbianas
3. Situações de risco em contexto domiciliário e institucional
 - 3.1. Exposição a riscos biológicos
 - 3.1.1. Tuberculose
 - 3.1.2. Hepatite A, B e C
 - 3.1.3. HIV
 - 3.2. Manipulação de produtos biológicos
 - 3.3. Outras
4. Dispositivos individuais e medidas de precaução individual
 - 4.1. Equipamento de proteção individual (qual, quando e como usar)
 - 4.2. Higiene das mãos (conceito, técnicas, procedimentos)
 - 4.3. Uso adequado e seguro das barreiras protetoras
 - 4.4. Cuidados de higiene pessoal
 - 4.5. Vacinação
5. Fardamento

7214	Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento	50 horas
------	---	----------

Objetivos

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

Conteúdos

1. Principais alterações biológicas do envelhecimento
 - 1.1. Alterações estruturais
 - 1.1.1. Células e tecidos
 - 1.1.2. Composição global do corpo e peso corporal
 - 1.1.3. Músculos ossos e articulações
 - 1.1.4. Pele e tecidos subcutâneos
 - 1.2. Alterações funcionais
 - 1.2.1. Sistema cardiovascular
 - 1.2.2. Sistema respiratório
 - 1.2.3. Sistema renal e urinário
 - 1.2.4. Sistema gastrointestinal
 - 1.2.5. Sistema nervoso e sensorial
 - 1.2.6. Sistema endócrino e metabólico
 - 1.2.7. Sistema imunitário
 - 1.2.8. Ritmos biológicos e sono
 - 1.3. Implicações das alterações funcionais na prestação de cuidados pessoais
2. Problemas de saúde mais comuns no idoso
 - 2.1. Doenças cardiovasculares
 - 2.2. Diabetes
 - 2.3. Doenças reumáticas
 - 2.4. Perturbações mentais e comportamentais
 - 2.5. Alterações da visão
 - 2.6. Alterações cognitivas
 - 2.7. Outras
3. As principais perturbações mentais e comportamentais no idoso e suas consequências
 - 3.1. Perturbações mentais orgânicas (doença de Alzheimer, outras demências, depressão)
 - 3.2. Perturbações mentais e comportamentais devidos ao abuso de substância psicoativa
 - 3.3. Esquizofrenia, perturbações esquizotípicas e perturbações delirantes
 - 3.4. Perturbações do humor
 - 3.5. Síndromes comportamentais associadas a disfunções fisiológicas e a fatores físicos
4. Alterações na autonomia e funcionalidades e impacto na qualidade de vida do idoso
 - 4.1. Quedas
 - 4.2. Imobilidade
 - 4.3. Depressão
 - 4.4. Outras

- 5. Aspectos psicológicos do envelhecimento**
 - 5.1.** Modificação das funções cognitivas
 - 5.2.** Os afetos e a sexualidade nos idosos
 - 5.3.** Envelhecimento emocional e suas características
 - 5.4.** Aspectos psicológicos de risco no idoso
- 6. Aspectos sociais do envelhecimento**
 - 6.1.** Evolução histórica do conceito de idoso
 - 6.2.** A perspectiva de outras culturas
 - 6.3.** A interpretação individual e social das várias fases do ciclo da vida
 - 6.4.** Atitudes, mitos e estereótipos associados à velhice
- 7. Redes de apoio**
 - 7.1.** As pessoas idosas e o meio ambiente
 - 7.2.** A diversidade do meio ambiente
 - 7.3.** A família e a comunidade
- 8. As Instituições formais**
 - 8.1.** Caracterização e natureza das Instituições formais
 - 8.2.** Institucionalização das pessoas de idade
 - 8.3.** A vida quotidiana nas Instituições