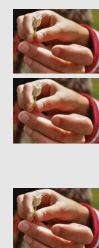


## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



<b>Área de Educação e Formação</b>	<b>762 . Trabalho Social e Orientação</b>
<b>Código e Designação do Referencial de Formação</b>	<b>762319 - Técnico/a de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade</b>
	<b>Nível de Qualificação do QNQ: 4</b> <b>Nível de Qualificação do QEQ: 4</b>
<b>Modalidades de Educação e Formação</b>	Cursos Profissionais
<b>Total de pontos de crédito</b>	189,00
<b>Publicação e atualizações</b>	Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 44 de 29 de novembro de 2013 com entrada em vigor a 29 de novembro de 2013.  1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 17 de 08 de maio de 2014 com entrada em vigor a 08 de maio de 2014.  2ª Atualização em 01 de setembro de 2016.  3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.
<b>Observações</b>	

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Prestar cuidados de apoio direto a indivíduos no domicílio ou em contexto institucional, nomeadamente idosos, pessoas com deficiência e pessoas com outro tipo de dependência funcional temporário ou permanente, de acordo com as indicações da equipa técnica e os princípios deontológicos de atuação.

### Atividades Principais

- Planear o serviço relativo aos cuidados a prestar, selecionando, organizando e preparando os materiais, os produtos e os equipamentos a utilizar.
- Apoiar o indivíduo na realização de atividades instrumentais quotidianas
- Prestar cuidados básicos de higiene, conforto e eliminação ao cliente, no seu domicílio ou em contexto institucional de acordo com as orientações da equipa técnica
- Apoiar o indivíduo nos cuidados de alimentação e nutrição de acordo com as orientações da equipa técnica
- Estabelecer a articulação com a equipa técnica responsável reportando a evolução do estado físico ou psíquico, situações anómalas e/ou agravamento do estado de saúde do cliente, de acordo com as orientações e procedimentos definidos pela equipa técnica
- Participar no desenvolvimento de atividades de animação/ocupação de tempos livres do indivíduo
- Participar na prevenção de acidentes domésticos em contexto institucional ou domiciliário de acordo com as orientações da equipa técnica
- Assegurar a recolha, triagem, transporte e acondicionamento de resíduos decorrentes da prestação de cuidados de higienização, conforto e eliminação ao indivíduo, garantindo o manuseamento adequado dos mesmos de acordo com procedimentos definidos
- Participar na prevenção da negligência, abusos e maus-tratos sobre o indivíduo
- Auxiliar o profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência funcional, temporária ou permanente

### 3. Referencial de Formação Global

#### Componente de Formação Sociocultural

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

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

#### Componente de Formação Científica

Disciplinas		Horas
Matemática (ver programa)		100
Psicologia (ver programa)		200
Sociologia (ver programa)		200
<b>Total:</b>		<b>500</b>

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

#### Formação Tecnológica

Código <sup>1</sup>		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
7206	1	O setor dos serviços de proximidade: serviços pessoais e de apoio à comunidade	25	2,25
7207	2	A atividade profissional do Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade	50	4,50

7208	3	Comunicação na interação com a pessoa apoiada, cuidador e/ou família	50	4,50
7209	4	Trabalho em equipa no contexto da prestação de cuidados pessoais e à comunidade	25	2,25
7210	5	Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade	50	4,50
7211	6	Os sistemas do corpo humano: imunitário, circulatório, respiratório, nervoso e músculo-esquelético	50	4,50
7212	7	Os sistemas do corpo humano: os sistemas urinário e gastrointestinal, os órgãos dos sentidos e a pele	50	4,50
7213	8	Necessidades humanas básicas: os cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação	25	2,25
7214	9	Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento	50	4,50
7215	10	Abordagem geral sobre a pessoa com deficiência	25	2,25
7216	11	Abordagem física e psicológica da doença na prestação de cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação	50	4,50
7217	12	Apoio na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com restrição na autonomia	50	4,50
7218	13	Técnicas de prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência parcial	50	4,50
7219	14	Auxílio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação em indivíduo com dependência total	25	2,25
7220	15	Apoio nos cuidados de alimentação e hidratação	50	4,50
7221	16	Apoio na realização de atividades instrumentais	50	4,50
7222	17	Desenvolvimento de atividades de animação e ocupação de tempos livres	50	4,50
7223	18	Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais	25	2,25
7224	19	Prevenção de acidentes em contexto domiciliário e institucional	25	2,25
7225	20	Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário	25	2,25
7226	21	Prevenção da negligência, abusos e maus-tratos	25	2,25
7227	22	Gestão de resíduos em contexto domiciliário e institucional	25	2,25
7228	23	Alimentação e nutrição no ciclo da vida	25	2,25
3296	24	Higiene e segurança alimentar	25	2,25
4283	25	Saúde e socorrismo	25	2,25
7229	26	Gestão do stress do profissional	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			<b>950</b>	<b>85,50</b>

Para obter a qualificação de Técnico/a de Apoio Familiar e de Apoio à Comunidade, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 150 horas da Bolsa de UFCD**

Bolsa de UFCD

Código		Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
7231	27	Pessoa com deficiência mental: conceitos fundamentais, tipologia e caracterização	25	2,25
7232	28	Promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência	50	4,50
7233	29	Afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental	25	2,25
7234	30	Prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência	25	2,25
7235	31	Promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa	25	2,25
3536	32	Velhice - ciclo vital e aspetos sociais	50	4,50
3543	33	Psicologia da velhice	50	4,50
3552	34	Patologia e efeitos psicossociais decorrentes da hospitalização da pessoa idosa	25	2,25
3553	35	Saúde mental na 3.ª idade	25	2,25
7237	36	Gestão da viatura de apoio domiciliário	25	2,25
7238	37	Terceira idade e velhice	25	2,25
7239	38	Animação e ocupação de tempos livres através da expressão plástica	25	2,25
7240	39	Animação e ocupação de tempos livres através da expressão musical e corporal	25	2,25
8598	40	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	41	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	42	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
7852	43	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	44	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	45	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	46	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
10672	47	Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica</b>			<b>1100</b>	<b>99</b>

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

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

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

---

<b>7206</b>	<b>O setor dos serviços de proximidade: serviços pessoais e de apoio à comunidade</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
-------------	---	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os conceitos fundamentais relacionados com Saúde e Ação Social.</li> <li>Identificar o enquadramento e a orgânica de funcionamento do Sistema Nacional de Saúde e no Sistema de Segurança Social.</li> <li>Caracterizar a lógica de intervenção, organização e as respostas prestadas pela Rede de Cuidados de Saúde e de Ação Social.</li> </ul>
--------------------	--

#### Conteúdos

---

- Serviços de Apoio Social
    - Tipologia de respostas sociais existentes em Portugal
    - Âmbito de intervenção
    - Breve enquadramento legal dos serviços pessoais e de apoio à comunidade
    - Legislação, normas e regulamentos aplicáveis
    - Entidades que prestam serviços pessoais e de apoio à comunidade
  - Rede Nacional de Cuidados de Saúde
    - Cuidados primários
    - Cuidados diferenciados (hospitalares)
    - Cuidados continuados
  - Rede de Cuidados Continuados Integrados
    - Conceito e filosofia da Rede de Cuidados Continuados
    - Tipologia de Cuidados Continuados
    - Modelo de cuidados e intersectorialidade
  - Terminologia básica da ação social e saúde
-

7207

**A atividade profissional do Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade e o quadro regulamentar aplicável à atividade.
- Identificar os deveres e direitos do profissional.
- Explicar a importância de assumir uma postura profissional baseada em valores éticos e deontológicos.
- Explicar o papel do profissional na melhoria contínua dos processos de prestação de cuidados pessoais e à comunidade.

**Conteúdos**

- Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade
  - Enquadramento legal da atividade
  - Âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
  - Atividades e responsabilidades do técnico familiar e de apoio à comunidade
  - A importância da atuação de acordo com normas e orientações dos técnicos responsáveis
  - Principais normas e regulamentos aplicáveis à atividade
  - Princípios éticos da atuação do profissional
    - Código de conduta
    - Deveres de confidencialidade e sigilo
    - Atitudes e valores inerentes à atividade
    - Respeito pela privacidade e intimidade das pessoas
    - Respeito pela diferença
  - aspetos legais relacionados com o exercício da profissão
- Postura profissional do técnico familiar e de apoio à comunidade:
  - Conceito de postura profissional
  - Imagem profissional
  - Normas e orientações da instituição
- Conceitos e princípios da qualidade
  - Conceito de qualidade
  - Conceito de eficácia e de eficiência
  - A importância da qualidade na prestação de cuidados pessoais e à comunidade
- Os processos da qualidade nas diferentes Respostas Sociais:
  - Processos-chave
  - Manual da Qualidade
  - Documentação de apoio
- O papel do profissional na melhoria contínua
  - Conceito de melhoria contínua
  - Monitorização da qualidade
  - Ações preventivas e corretivas
  - Controlo/auditorias internas

7208

**Comunicação na interação com a pessoa apoiada, cuidador e/ou família**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Explicar a importância da comunicação para o adequado desempenho do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Identificar as técnicas de comunicação adequadas ao desempenho do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Identificar fatores de natureza cultural, familiar e de género que podem interferir na comunicação.
- Identificar técnicas de comunicação em contextos e com públicos diversificados.

**Conteúdos**

- Princípios da comunicação na interação com o utente, cuidador e/ou família
  - A comunicação na interação com pessoas com alterações de comportamento
    - Agressividade
    - Agitação
    - Conflito
  - Pressupostos na interação com pessoas com perturbações mentais: empatia; comunicação não verbal
  - A interação com pessoas com problemas de comunicação
- Identificar estratégias de comunicação com o doente e seus familiares e/ou cuidadores
- Princípios e conceitos fundamentais de dinâmica familiar
  - Conceito de família
  - Papéis e funções da família
  - Estratégias de comunicação aplicáveis aos vários contextos familiares
- Comunicação e multiculturalidade
- Comunicação e género
- Pilares da relação entre profissional, pessoa apoiada e família ou seus cuidadores
  - Compreensão empática
  - Respeito incondicional pelo outro
- Escuta ativa

7209

**Trabalho em equipa no contexto da prestação de cuidados pessoais e à comunidade**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar a natureza multidisciplinar do trabalho inerente à prestação de cuidados pessoais e à comunidade.
- Explicar o conceito de trabalho em equipa, dificuldades de operacionalização e estratégias de atuação.
- Identificar o papel do técnico de prestação de cuidados pessoais e à comunidade no quadro de equipas multidisciplinares.
- Explicar os princípios de funcionamento de equipas multidisciplinares no setor da ação social.

**Conteúdos**

- A multidisciplinaridade inerente à prestação de cuidados pessoais e à comunidade
- O papel do técnico na equipa de prestação de cuidados pessoais e à comunidade
- Constituição da equipa de prestação de cuidados pessoais e de apoio à comunidade
- Estrutura hierárquica
- Contextos de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade
- Atribuições e responsabilidade
- Princípios do funcionamento das equipas de trabalho
  - Conceito de trabalho em equipa
  - Colaboração e cooperação
  - Dificuldades de operacionalização e estratégias de atuação
  - Normas sociais
  - Influência social e dinâmica interna
- Atitudes facilitadoras do trabalho em equipa

7210

**Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais associados à prevenção e controlo de infeção na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Identificar situações de risco potenciadoras da infeção associadas aos diferentes contextos de prestação de cuidados em contexto domiciliário e institucional.
- Identificar os principais dispositivos individuais e as medidas de precaução individual.

**Conteúdos**

- Princípios da prevenção e controlo da infeção, medidas e recomendações
  - Conceitos de doença, infeção e doença infecciosa
  - Enquadramento legal do controlo da infeção
- Conceitos básicos associados à infeção:
  - Epidemiologia da infeção - cadeia epidemiológica
    - Microrganismos e patogenicidade
    - Reservatórios ou fontes dos microrganismos
    - Portas de entrada e de saída dos microrganismos
    - Vias de transmissão
    - Hospedeiro e sua susceptibilidade
    - Resistências anti-microbianas
- Situações de risco em contexto domiciliário e institucional
  - Exposição a riscos biológicos
    - Tuberculose
    - Hepatite A, B e C
    - HIV
  - Manipulação de produtos biológicos
  - Outras
- Dispositivos individuais e medidas de precaução individual
  - Equipamento de proteção individual (qual, quando e como usar)
  - Higiene das mãos (conceito, técnicas, procedimentos)
  - Uso adequado e seguro das barreiras protetoras
  - Cuidados de higiene pessoal
  - Vacinação
- Fardamento

7211

**Os sistemas do corpo humano: imunitário, circulatório, respiratório, nervoso e músculo-esquelético**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Explicar o ciclo vital do ser humano.
- Identificar os principais sistemas do corpo humano e suas funções.
- Identificar conceitos e princípios fundamentais sobre os sistemas imunitário, circulatório, respiratório, nervoso e músculo-esquelético.

**Conteúdos**

- Ciclo vital do Homem desde o nascimento até á morte
  - Nascimento
  - Crescimento - 1ª e 2ª infância, adolescência
  - Idade adulta e envelhecimento
  - Morte
- Principais sistemas do corpo humano: conceitos e funções
  - Célula, tecido, órgão, aparelho ou sistemas
- Noções sobre o sistema imunitário
  - Barreiras naturais
  - Imunidade natural
  - Imunidade adquirida
- Sistema circulatório
  - O sangue e suas funções
  - Os vasos sanguíneos e a circulação sanguínea
  - O coração e o seu funcionamento
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema circulatório
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto
- Sistema Respiratório
  - Noções básicas de respiração
  - O aparelho respiratório
  - Os pulmões e a sua função
  - Breves noções dos fenómenos mecânicos físicos e químicos da inspiração e da expiração
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema respiratório
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto
- Sistema Nervoso
  - Noções básicas do sistema nervoso
  - Descrição geral da sua estrutura e funções
  - Importância deste sistema no funcionamento do organismo
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema nervoso
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto
- Sistema músculo-esquelético
  - Breve abordagem à sua constituição
  - O esqueleto: cabeça, tronco e membros
  - Músculos e articulações
  - Alterações músculo-esqueléticas decorrentes do envelhecimento e da imobilidade
  - Implicações para os cuidados de higiene e conforto

7212

**Os sistemas do corpo humano: os sistemas urinário e gastrointestinal, os órgãos dos sentidos e a pele**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre os sistemas urinários e gastrointestinal.
- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre os órgãos dos sentidos e a pele.

**Conteúdos**

- Sistema Urinário
  - Constituição do Sistema Urinário
  - Produção e excreção de urina
  - Incontinência urinária- conceito
  - Infecção urinária: conceito; prevenção
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema urinário
  - Implicações para os cuidados de higiene, conforto e eliminação
- Sistema Gastrointestinal
  - Constituição do sistema gastrointestinal
  - Processo de digestão
  - Importância deste processo para a absorção de nutrientes e funcionamento do organismo
  - Eliminação intestinal
  - Obstipação: conceito; prevenção
  - Diarreia: conceito
  - Vômito: conceito; risco de aspiração de vômito
  - Engasgamento: conceito
  - Sinais e sintomas de alerta relacionado com alterações do sistema gastrointestinal
  - Implicações para os cuidados de higiene, conforto e eliminação
- Órgãos dos Sentidos
  - Olho e a Visão
  - Ouvido e a Audição
  - Nariz e o Olfato
  - Boca e o Paladar
  - Pele e o Tato
  - Especificidades da prestação de cuidados de higiene e conforto
- Estrutura e as funções da pele: noções gerais
  - Alterações da estrutura e da capacidade funcional da pele resultantes do envelhecimento
  - Outras alterações resultantes de patologias e outros fatores
  - Integridade cutânea e compromisso da integridade cutânea
- Implicações para os cuidados de higiene e conforto

7213

**Necessidades humanas básicas: os cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre as necessidades humanas básicas: higiene, conforto, alimentação, hidratação e eliminação.
- Identificar os conceitos e princípios fundamentais acerca dos conceitos de funcionalidade e incapacidade.
- Identificar o impacto da funcionalidade e incapacidade na prestação de cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação.

**Conteúdos**

- Necessidades humanas básicas ao longo do ciclo de vida
- Os cuidados de higiene, conforto e eliminação nas várias fases da vida:
  - Aspectos fisiológicos e psicológicos
  - Tipologia de cuidados de higiene e conforto
    - Banho
    - Higiene oral
    - Higiene dos órgãos dos sentidos (olhos, pele, etc.)
    - Higiene dos órgãos genitais masculinos e femininos
  - Os cuidados de eliminação
- Conceito de Funcionalidade e Incapacidade
- Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF) e suas implicações
  - Funções do corpo
    - Funções mentais
    - Funções sensoriais e dor
    - Funções da voz e da fala
    - Funções neuromusculoesquéticas relacionadas com o movimento
    - Funções relacionadas com os sistemas e aparelhos
  - Qualificador de deficiência
- Impacto da Funcionalidade e Incapacidade na prestação de cuidados pessoais

7214

## Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento

Carga horária  
50 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

- Principais alterações biológicas do envelhecimento
  - Alterações estruturais
    - Células e tecidos
    - Composição global do corpo e peso corporal
    - Músculos ossos e articulações
    - Pele e tecidos subcutâneos
  - Alterações funcionais
    - Sistema cardiovascular
    - Sistema respiratório
    - Sistema renal e urinário
    - Sistema gastrointestinal
    - Sistema nervoso e sensorial
    - Sistema endócrino e metabólico
    - Sistema imunitário
    - Ritmos biológicos e sono
  - Implicações das alterações funcionais na prestação de cuidados pessoais
- Problemas de saúde mais comuns no idoso
  - Doenças cardiovasculares
  - Diabetes
  - Doenças reumáticas
  - Perturbações mentais e comportamentais
  - Alterações da visão
  - Alterações cognitivas
  - Outras
- As principais perturbações mentais e comportamentais no idoso e suas consequências
  - Perturbações mentais orgânicas (doença de Alzheimer, outras demências, depressão)
  - Perturbações mentais e comportamentais devidos ao abuso de substância psicoativa
  - Esquizofrenia, perturbações esquizotípicas e perturbações delirantes
  - Perturbações do humor
  - Síndromes comportamentais associadas a disfunções fisiológicas e a fatores físicos
- Alterações na autonomia e funcionalidades e impacto na qualidade de vida do idoso
  - Quedas
  - Imobilidade
  - Depressão
  - Outras
- Aspectos psicológicos do envelhecimento
  - Modificação das funções cognitivas
  - Os afetos e a sexualidade nos idosos
  - Envelhecimento emocional e suas características
  - Aspectos psicológicos de risco no idoso
- Aspectos sociais do envelhecimento
  - Evolução histórica do conceito de idoso
  - A perspetiva de outras culturas
  - A interpretação individual e social das várias fases do ciclo da vida
  - Atitudes, mitos e estereótipos associados à velhice
- Redes de apoio
  - As pessoas idosas e o meio ambiente
  - A diversidade do meio ambiente
  - A família e a comunidade
- As Instituições formais
  - Caracterização e natureza das Instituições formais
  - Institucionalização das pessoas de idade
  - A vida quotidiana nas Instituições

7215

**Abordagem geral sobre a pessoa com deficiência**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar o conceito e princípios fundamentais relacionados com a deficiência.
- Identificar o conceito de inclusão e o papel da família e dos profissionais de apoio familiar na sua promoção.
- Identificar e caracterizar os tipos de deficiência.
- Identificar estratégias psicológicas e afetivas no cuidado de pessoas com deficiência.

**Conteúdos**

- Conceito de deficiência e tipos de deficiência
- Direitos e deveres da pessoa com deficiência
- Tipos de deficiência e graus de deficiência
- Classificação de causas da deficiência mental
- Graus da deficiência mental e características de cada grupo
- Conceito de inclusão
- Papel da família, profissionais e redes sociais na inclusão da pessoa com deficiência
- Os afetos e a sexualidade na pessoa com deficiência
- Processos psicológicos implicados no cuidador de pessoas com deficiência
  - Sentimentos e emoções
- Sobrecarga física e emocional

7216

**Abordagem física e psicológica da doença na prestação de cuidados de higiene, alimentação, hidratação, conforto e eliminação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais acerca da doença aguda e crónica.
- Identificar as características da doença crónica e aguda e as suas principais expressões.
- Identificar os aspetos psicológicos e sociais da pessoa com doença crónica.

**Conteúdos**

- Conceito de doença aguda e de doença crónica
- Principais doenças agudas e suas características
- Principais doenças crónicas e suas características
  - Doenças cardiovasculares
    - Acidente Vascular Cerebral
    - Enfarte Agudo do Miocárdio
  - Doenças Respiratórias
  - Doenças Oncológicas
  - Doença de Parkinson
  - VIH/Sida
  - Outras
- Especificidade das doenças crónicas incuráveis
- Aspetos psicológicos e sociais da pessoa com doença crónica
- Alterações físicas, psicológicas e sociais causadas pela doença crónica
- Implicações das alterações na prestação de cuidados pessoais
- A comunicação com o doente, seus familiares e/ou cuidadores
  - Pressupostos da comunicação com o doente, seus familiares e/ou cuidadores
  - Impacto da doença crónica ou aguda na qualidade de vida do indivíduo, família e cuidadores

7217

**Apoio na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com restrição na autonomia**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade na realização de cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Preparar os materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Prestar apoio na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com restrição na autonomia.
- Identificar estratégias de promoção da autonomia, privacidade e intimidade das pessoas.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do Técnico Familiar e de Apoio à Comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- Preparação da prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com autonomia
  - Instruções da equipa técnica
  - Questões relativas à privacidade, intimidade e sexualidade da pessoa
  - Fatores ambientais na criação de condições de conforto e segurança
  - Adequação às necessidades individuais
- Preparação dos materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação:
  - Produtos de higiene, hidratação e conforto
  - Equipamentos e utensílios utilizados nos cuidados de higiene
  - Cuidados de segurança, manutenção e higiene dos materiais, equipamentos e utensílios utilizados
    - Técnicas e procedimentos para a realização dos cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Procedimentos para apoiar no vestir e despir
  - Banho na casa de banho
  - Higiene oral
  - Outros cuidados de higiene e conforto: Barba, cabelo, unhas, olhos e pele
  - Higiene íntima nos homens e mulheres
  - Cuidados a ter na eliminação
    - Cuidados para a manutenção da integridade cutânea
  - Detecção precoce de alterações da integridade cutânea
  - Hidratação adequada
  - Mobilidade e alternância de posicionamentos
  - Vestuário adequado
    - Cuidados com higiene em situações especiais
  - Úlceras
  - Ostomas
  - Pós-cirurgias
  - Outras
- Estratégias de promoção da autonomia das pessoas
- Estratégias para garantir a privacidade e a intimidade das pessoas
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados:
  - Aspectos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7218

**Técnicas de prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência parcial**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o quadro de articulação com o técnico de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Preparar os materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Prestar cuidados de higiene, conforto e eliminação através de meios técnicos auxiliares.
- Aplicar técnicas de transferência, posicionamento e mobilização em pessoas com dependência parcial.
- Aplicar técnicas de prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoa com dependência parcial.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- A articulação com o técnico de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Avaliação prévia da situação
  - Identificação das necessidades da pessoa
  - Avaliação do nível de funcionalidade e incapacidade
  - Impacto na prestação de cuidados
- Instruções da equipa técnica para situações específicas
  - Pessoas com deficiência
  - Pessoa com doença crónica
  - Pessoa com doença incurável
  - Outras situações
- Preparação dos materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Produtos de higiene, hidratação e conforto
  - Equipamentos e utensílios utilizados nos cuidados de higiene
  - Cuidados de segurança, manutenção e higiene dos materiais, equipamentos e utensílios utilizados
- Técnicas de transferência e mobilização de pessoas com dependência parcial
  - Conceito de transferência
  - Tipos de transferência
  - Princípios a aplicar na transferência
  - Transferência de doentes com sistemas de soros, drenagens e outros dispositivos
  - Transferência de doentes com alterações cognitivas ou comportamentais
  - Conceito de mobilização
  - Técnicas de mobilização de pessoas com dependência parcial
- Técnicas de posicionamento:
  - Tipos de posicionamento
  - Técnicas associadas a cada tipo de posicionamento
- Cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas que necessitam de ajuda parcial (pessoas com dependência parcial, pessoas com sistemas de soros, drenagens, bolsas coletoras e outros dispositivos, bem como, pessoas com alterações cognitivas ou comportamentais, etc.)
  - Técnicas de vestir e despir a pessoa com dependência parcial
  - Técnica de colocação e remoção de dispositivos de eliminação (sacos de drenagem, sacos de urostomia e outros)
  - Técnica do banho
    - Banho na cama
    - Banho no chuveiro/banheira
    - Banho na cadeira de banho assistido
    - Banho na maca banheira
    - Kit de banho móvel
  - Cuidados de higiene e conforto específicos
    - Higiene oral
    - Higiene pés e mãos
    - Higiene facial
    - Higiene capilar
  - Ajudas técnicas na realização dos cuidados de higiene, conforto e eliminação
    - Mobiliário e ajudas para banho assistido
    - Mobiliário e ajudas técnicas para os cuidados de eliminação (cadeira sanitária, arrastadeira, urinol, outros)
    - Técnica de mudança de fraldas
    - Regras de segurança na utilização das ajudas técnicas
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
  - Aspectos fundamentais a transmitir
- Procedimentos de registo

7219

**Auxílio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação em indivíduo com dependência total**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer as atividades de apoio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação nas pessoas com dependência total.
- Preparar os materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação.
- Auxiliar o profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência total.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- O auxílio ao profissional de saúde na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação nas pessoas com dependência total
- Importância do cumprimento das orientações do responsável
- Especificidade dos cuidados de higiene, conforto e eliminação nas pessoas com dependência total
- Preparação dos materiais, equipamentos e instrumentos utilizados nos cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Produtos de higiene, hidratação e conforto
  - Equipamentos e utensílios utilizados nos cuidados de higiene
  - Cuidados de segurança, manutenção e higiene dos materiais, equipamentos e utensílios utilizados
- Procedimentos específicos de auxílio ao profissional de saúde nos cuidados de higiene, conforto e eliminação a pessoas com dependência total
  - Técnicas de vestir e despir
  - Técnica do banho na cama e com recurso a meios auxiliares específicos (Kit de banho móvel)
  - Especificidade dos cuidados de eliminação
  - Técnica de mudança de fraldas
  - Técnica de colocação e remoção de dispositivos de eliminação (sacos de drenagem, sacos de urostomia e outros)
  - Outros cuidados básicos de higiene e apresentação

7220

**Apoio nos cuidados de alimentação e hidratação**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o âmbito de intervenção do técnico familiar e de apoio à comunidade na realização de cuidados de alimentação e hidratação.
- Preparar e confeccionar refeições ligeiras e suplementos alimentares.
- Prestar apoio na alimentação e hidratação ao indivíduo em contexto domiciliário e/ou institucional.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade (o que pode e não pode fazer sozinho)
- Equipamentos de proteção individual
- Conceitos básicos sobre alimentação, nutrição e dietética
- Composição dos alimentos e o seu valor nutricional
- Necessidades nutricionais nas diferentes fases da vida
- Composição da alimentação: diversidade de alimentos, horários, nº de refeições, intervalos, quantidades, alimentos a privilegiar e a evitar
- Dietas terapêuticas
  - Dieta para diabéticos
  - Dieta para pessoas com hipercolesterolemia
  - Dieta para pessoas com hiperuricemia
  - Dieta hipo-proteica
  - Dieta gastroentérica (para pessoas com doença de Alzheimer)
- Confeção de refeições ligeiras
  - Tipologia de refeições ligeiras e suplementos alimentares
  - Técnicas de preparação e acondicionamento de refeições ligeiras e suplementos alimentares
  - Procedimentos para a preparação de tabuleiros
  - Cuidados na manipulação dos alimentos frescos e confeccionados
  - Cuidados na conservação de alimentos frescos e confeccionados
- A prestação de cuidados na alimentação e hidratação da pessoa com restrição de autonomia
  - Cuidados de higiene antes e após as refeições
  - Procedimentos e regras de preparação da refeição
  - Posicionamentos para a toma de refeições
- A prestação de cuidados na alimentação e hidratação da pessoa com dependência parcial
  - Riscos inerentes à ingestão de alimentos e bebidas
  - Sinais de alerta relacionados com engasgamento
  - Posicionamentos específicos para a toma de refeições nas pessoas com dependência parcial
- Formas de promover e incentivar a autonomia das pessoas
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
  - Aspetos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7221

**Apoio na realização de atividades instrumentais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as regras e procedimentos relativos à realização de atividades instrumentais diárias.
- Apoiar o indivíduo em deslocações dentro e fora de casa.
- Adquirir bens e serviços necessários ao dia-a-dia do indivíduo e família.
- Efetuar a armazenagem e conservação de produtos e alimentos.
- Efetuar a limpeza e manutenção do espaço doméstico.
- Efetuar o tratamento simples de roupas pessoais e de cama.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

**Conteúdos**

- Regras e procedimentos relativos à realização de atividades instrumentais diárias
- Apoio nas deslocações ao exterior:
  - Âmbito do acompanhamento
  - Programação da deslocação
  - Previsão de riscos e ações preventivas
- Aquisição de bens e serviços em representação do utente e da família:
  - Conceitos e princípios fundamentais sobre os direitos e deveres dos consumidor
  - Âmbito do serviço prestado
  - Noções básicas de gestão da economia doméstica
  - As tecnologias de informação e comunicação nos cuidados pessoais e de apoio à comunidade (O registo em formato digital, A utilização do multibanco, outros...)
  - Documentos de compra e venda
  - Processo de entrega, liquidação e pagamento
  - Prestação de contas
- Armazenagem e conservação de produtos
  - Produtos perecíveis e produtos não perecíveis
  - Regras de armazenagem de produtos
  - Embalagem e rotulagem
  - Armazenagem de medicamentos
  - Noções básicas de defesa do consumidor
- Trabalho de limpeza e manutenção dos espaços domésticos
  - Equipamentos de proteção individual
  - Programação das atividades
  - Preparação dos recursos necessários (materiais, instrumentos e equipamentos utilizados na limpeza e higienização dos espaços)
  - Utilização de equipamentos e utensílios domésticos (pequenos e grandes eletrodomésticos, sistema de iluminação, aquecimento, entre outros)
  - Limpeza
  - Detecção de pequenas avarias
- Materiais e utensílios de Higienização
  - Conceitos básicos de química de materiais
  - Produtos básicos de limpeza
  - Utensílios básicos de higienização
  - Utilização dos utensílios e produtos de limpeza
  - Equipamentos de higienização
- Técnicas de higienização de espaços
  - Regras de organização do serviço de higienização
  - Cuidados na higienização dos espaços domésticos
  - Cuidados específicos com móveis e tecidos
- Higienização nos diversos contexto de exercício
  - Centros de cuidados humanos/similares
  - Lares
  - Centros de dia
  - Domicílio
- Regras básicas de manutenção e limpeza de equipamento e utensílios
- Ficha de arranjos
- Tratamento de roupas pessoais e de cama
  - Tratamento de roupa
  - Pequenos trabalhos de costura
  - Procedimentos para fazer a cama
    - Em situações rotineiras
    - Em situações de pessoas com dependência parcial ou total
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados:
  - Aspectos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7222

## Desenvolvimento de atividades de animação e ocupação de tempos livres

**Carga horária**  
50 horas

### Objetivo(s)

- Planejar atividades de animação e ocupação de tempos livres.
- Implementar atividades de animação e ocupação de tempos livres.

### Conteúdos

- Animação e ocupação de tempos livres de adultos no domicílio e em instituição
  - Tipologia de atividades
  - Objetivos e benefícios
    - Momentos de lazer
    - Estimulação de competências
    - Contacto com o ambiente externo à Instituição
    - Rotinas diárias
      - Higiene
      - Culinária
      - Costura
      - Jardinagem
- Diferentes formas de animação e ocupação de tempos livres
  - Animação física ou motora
  - Animação cognitiva
  - Animação através da expressão plástica
  - Animação através da comunicação
  - Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
  - Animação comunitária
  - Animação lúdica
- Elaboração de um plano de atividades
  - Definição de Objetivos
  - Identificação de recursos humanos, materiais e logísticos
  - Definição de responsabilidades/tarefas
  - Seleção de critérios de avaliação
- Técnicas de animação aplicados a diversos públicos:
  - Idosos
  - Pessoas com deficiência
  - Pessoa com doença crónica
  - Outras
- Ocorrências e anomalias na ocupação de tempos livres: aspetos fundamentais a transmitir; procedimentos de registo

7223

**Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7224

### Prevenção de acidentes em contexto domiciliário e institucional

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar a existência de riscos nos espaços habitacionais e circundantes.
- Propor medidas preventivas e adaptações no espaço domiciliário para melhorar a acessibilidade e a segurança.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

#### Conteúdos

- Fatores de risco de acidente em contexto domiciliário e institucional
  - Fatores intrínsecos: perda de funcionalidade, patologias, outras
  - Fatores extrínsecos: má iluminação, organização deficiente dos espaços, falhas no funcionamento de equipamentos e sistemas domésticos, outras
- Técnicas de diagnóstico e avaliação de risco
  - Quarto
  - Sala de refeições
  - Sala de estar
  - Cozinha
  - Casa de banho
  - Outros espaços de circulação
- Técnicas de prevenção de acidentes
  - Modificação do meio ambiente
  - Ensino do indivíduo, seus familiares e cuidadores
  - Técnicas de prevenção de outros acidentes em contexto institucional e domiciliário
- Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
  - Aspectos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7225

### Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Reconhecer o âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade.
- Apoiar o indivíduo na toma de medicação.
- Identificar alterações do estado de saúde do indivíduo/pessoa.
- Aplicar procedimentos em casos de alteração do estado de saúde do indivíduo.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

#### Conteúdos

- Âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade
- Procedimentos e cuidados no apoio à toma de medicação
  - Precauções sobre o uso de medicamentos
  - Cuidados no armazenamento e administração (verificação do estado de validade; cuidados no armazenamento; outros)
  - Procedimentos de registo das tomas
- Técnicas de deteção de alterações do estado de saúde
  - Observação dos sinais vitais
  - Questionamento acerca de sinais ou sintomas de alerta
  - Vigilância da toma de medicação e outros cuidados de saúde
- Regras de atuação em situações de alteração do estado de saúde
  - Forma de atuação
  - Rede de contactos
  - Procedimentos para registo das ocorrências

7226

## Prevenção da negligência, abusos e maus-tratos

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a prevenção da negligência, abuso e maus tratos.
- Detetar alterações do estado físico, emocional ou psicológico do indivíduo indicadores de negligência, abuso e maus tratos.
- Propor medidas preventivas de situações de negligência, abusos ou maus tratos.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

### Conteúdos

- Conceito de mau trato
- Categorias de maus tratos
- Fatores de risco
  - Vítima
  - Agressor
  - Maus tratos em instituições
- Formas de prevenção
  - Primária
    - Formação e sensibilização dos intervenientes
    - Promoção da autonomia e reforço das capacidades de autodeterminação
    - Integração social e comunitária
  - Secundária
- Técnicas de deteção de situações de negligência, abuso e maus tratos
  - Identificação de sinais de alerta (alterações psicológicas e emocionais; sinais físicos)
  - Exploração de sinais físicos
- Estratégias para lidar com situações de negligência, abuso e maus tratos
- Procedimentos para registo e notificação em situações de deteção de maus tratos, negligência ou violência

7227

## Gestão de resíduos em contexto domiciliário e institucional

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a tipologia de resíduos.
- Efetuar a separação, recolha e transporte de resíduos em diferentes contextos.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

### Conteúdos

- Conceitos fundamentais sobre gestão de resíduos
  - Tipologia de resíduos
  - Etapas do processo de gestão de resíduos
- Normas e procedimentos de recolha, separação e transporte de resíduos:
  - Equipamentos de proteção individual
  - Decorrentes da prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação
  - Decorrentes da limpeza e higienização dos espaços
  - Aplicáveis ao transporte na viatura de apoio domiciliário (VAT)
- Ocorrências e anomalias na gestão de resíduos: aspetos fundamentais a transmitir; procedimentos de registo

7228

## Alimentação e nutrição no ciclo da vida

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a alimentação e nutrição nas fases do ciclo da vida.
- Identificar as principais alterações fisiológicas do envelhecimento com consequências a nível alimentar e nutricional.
- Identificar os princípios orientadores da alimentação saudável nas várias fases da vida.

### Conteúdos

- Conceitos e princípios fundamentais acerca da alimentação e nutrição nas várias fases do ciclo da vida
  - Necessidades nutricionais diárias
  - Agrupamentos dos alimentos por nutrientes e seu papel
- Alterações no padrão alimentar decorrentes do envelhecimento
  - Alterações fisiológicas e psicológicas
  - Principais consequências no padrão alimentar
  - Principais consequências nutricionais
- Hábito de alimentação saudável e plano alimentar adequado:
  - Composição da alimentação: diversidade de alimentos, horários, nº de refeições, intervalos, quantidades, alimentos a privilegiar e a evitar
  - A ingestão de líquidos: a importância da água
  - Benefícios dos hábitos alimentares saudáveis

3296

## Higiene e segurança alimentar

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

4283

## Saúde e socorrismo

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar os estados da saúde humana e os fatores condicionantes.
- Compreender os mecanismos de transmissão de doenças.
- Compreender o conceito de sobrevivência.
- Compreender o sistema integrado de emergência médica.
- Identificar a sequência de procedimentos que permitem executar o SBV.

### Conteúdos

- Conceito de saúde
- Os comportamentos humanos
- Factores condicionantes da saúde: recursos, serviços, sistemas, valores
- Saúde pública: objetivo, modos de atuação, tipos
- Saúde e homeostasia
- Estados da saúde humana: hígido, mórbido, patogénico
- Serviços de saúde e cuidados de saúde
- Cadeia de sobrevivência: Suporte Básico de Vida (SBV) precoce, desfibrilhação precoce, Suporte Avançado de Vida (SAV) precoce
- O sistema integrado de emergência médica: INEM, 112, CODU, CIAV
- SBV: conceito, etapas e procedimentos, posicionamento, sequência de ações, problemas associados.
- Posição lateral de segurança

7229

### Gestão do stress do profissional

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar o conceito de stress, causas, consequências negativas do mesmo.
- Identificar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional.
- Caracterizar o conceito de emoção.

#### Conteúdos

- O Stress
  - Conceito de stress
  - Fatores de risco: emocionais, sociais, organizacionais
  - Sinais e sintomas
  - Consequências negativas do stress
  - Medidas preventivas
  - Técnicas de controlo e gestão de stress profissional
  - Como lidar com situações de agonia e sofrimento
  - Técnicas de auto-proteção
- As emoções
  - Conceito de emoção
  - Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções
  - Estratégias de gestão das emoções

7231

### Pessoa com deficiência mental: conceitos fundamentais, tipologia e caracterização

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a problemática da pessoa com deficiência.
- Identificar as principais formas e fontes de discriminação e estigma relacionadas com a deficiência mental.
- Identificar estratégias de combate à discriminação e estigma.

#### Conteúdos

- Conceito de deficiência mental, doença mental e saúde mental
- Mitos associados à doença e deficiência mental
- Discriminação e estigma relacionadas com a deficiência mental
  - Formas de discriminação
  - Fontes de estigma
  - Contextos chave de estigma e discriminação associada à deficiência mental
- Estratégias de combate à discriminação e estigma
- Os aspetos éticos relacionados com a prestação de cuidados a pessoas com deficiência

7232

**Promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência.
- Identificar a rede de entidades de suporte social e comunitária da pessoa com deficiência.
- Identificar estratégias de promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência.

**Conteúdos**

- Conceitos relativos à inclusão social e comunitária
  - Conceito de inclusão
  - Carta de direitos das pessoas com deficiência
  - Políticas públicas promotoras da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência
  - Direitos, benefícios e medidas de proteção social das pessoas com deficiências ou incapacidade
- Rede de entidades de suporte social e comunitária da pessoa com deficiência
  - Papel dos serviços de apoio social
  - Papel dos serviços de suporte comunitário (Desporto, Educação, Formação, Emprego)
  - Papel da família, amigos e cuidadores
  - Papel dos prestadores de cuidados pessoais
- Estratégias de promoção da inclusão social e comunitária da pessoa com deficiência
  - Conceito de *Empowerment* e de *Recovery*
  - Participação ativa do Cidadão portador de deficiência
- Utilização de recursos sociais e comunitários diversificados

7233

**Afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos fundamentais relacionados com a afetividade e sexualidade da pessoa com deficiência.
- Caracterizar as atitudes-padrão relativamente à afetividade e sexualidade das pessoas.
- Identificar estratégias para promoção e garantia da privacidade e a intimidade.

**Conteúdos**

- Conceitos acerca da afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência
  - Conceção de afetividade e sexualidade nas pessoas com deficiência mental
  - Aspectos biopsicológicos da afetividade e sexualidade
  - Aspectos específicos da sexualidade das pessoas com deficiência mental de acordo com o grau de deficiência
- Atitudes perante a afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental
  - Atitude dos pais e cuidadores
  - Atitude dos técnicos
- Estigma e preconceito associado à afetividade e sexualidade das pessoas com deficiência mental
- Estratégias para a promoção e garantia da privacidade e a intimidade
- Ética nas relações utentes/profissionais/famílias na área da sexualidade

7234

**Prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência.
- Explicar os princípios da abordagem do modelo ecológico e sistémico.
- Identificar situações de risco.
- Identificar medidas preventivas e protocolo de atuação.

**Conteúdos**

- Conceitos e princípios fundamentais relacionados com a prevenção da negligência, abuso e maus-tratos a pessoas com deficiência mental e/ou multideficiência
- Relação entre deficiência e violência
- Abordagem ao Modelo Ecológico e Sistémico
- Fatores de risco (nível individual, societal, comunitário e relacional)
  - Fatores de risco relacionados com a deficiência
- Fatores de proteção
- Avaliação de situações de risco
- Prevenção de situações de maus-tratos e o papel dos profissionais
- Protocolo de atuação em caso de deteção de casos de maus tratos

7235

**Promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os conceitos básicos relacionados com a promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa.
- Identificar o âmbito de atuação em termos de na promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa.
- Identificar e caracterizar as principais estratégias de atuação aplicáveis à promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa.

**Conteúdos**

- Conceitos relacionados a promoção da integração social e comunitária da pessoa idosa
- Conceito de cidadania, inclusão e desenvolvimento social
- Direitos e deveres da pessoa idosa
- Estratégias de promoção do envelhecimento ativo
  - Atividade física
  - Estimulação de atividades cognitivas
  - Alimentação e nutrição
  - Gestão da saúde
- Estratégias de promoção de ambientes capacitadores da autonomia e da independência da pessoa idosa
  - Ajudas técnicas
  - Recurso a novas tecnologias
  - Recursos pessoais e da comunidade
- Papel do técnico familiar e de apoio à comunidade

3536

Velhice - ciclo vital e aspetos sociais

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os problemas que se colocam à pessoa idosa na atualidade.
- Descrever a velhice do ponto de vista físico, psicológico e social, distinguindo-se das outras "2 idades de vida".
- Identificar o quadro conceptual básico que permita caracterizar o envelhecimento nos contextos sociais em que se irá desenvolver.
- Reconhecer e relacionar os diferentes aspetos sociais da velhice.

**Conteúdos**

- Velhice - ciclo vital
  - Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico
  - Teorias sobre o envelhecimento psicossocial
  - Teorias psicossociais de Eric Erickson, R. Peck e Buhler
  - Do jovem adulto à meia-idade
    - Tarefas evolutivas do jovem adulto
    - Mudança no campo dos interesses e no sistema de valores
    - Casamento e seus ajustamentos
    - Carreira profissional e seus ajustamentos
    - Família e seus ajustamentos
  - A meia-idade e as tarefas evolutivas
  - Aspetos estruturais e funcionais da meia-idade
- Velhice - aspetos sociais
  - A velhice e a sociedade
    - Velhice e envelhecimento: Conceitos e análise
    - Mitos da velhice
      - início da velhice e aptidões da velhice
      - negatividades da velhice
      - isolamento e solidão na velhice
  - Atitudes, mitos e estereótipos
    - Definições
    - Ideias pré-concebidas
    - Atitudes relacionadas com a pessoa idosa
    - Mitos e estereótipos - perigos potenciais
  - Representações da morte
  - Problemas sociais da velhice
    - Reconhecimento, perspetiva e reflexão sobre problemas que se colocam à pessoa idosa na actualidade
      - a situação no princípio do século
      - a velhice e o pós-guerra
    - A pessoa idosa no final do século XX
- Velhice - socialização e papéis sociais
  - Aspetos sociais da velhice
    - Socialização e papéis sociais
    - Preparação para a velhice: os papéis de transição
    - Velhice e os novos papéis sociais
  - Velhice - socialização e papéis sociais
    - O modo de vida das pessoas de idade
      - As condições de vida
      - A satisfação de viver
    - Processo de envelhecimento/sensibilização à problemática da pessoa idosa
      - O ser velho no ciclo da vida
      - Ser velho hoje, no meio rural e no meio urbano
      - A reforma
      - Coabitação/conflito de gerações
      - Respostas institucionais
      - Pensar novas respostas
    - A pessoa idosa noutras civilizações

3543

Psicologia da velhice

Carga horária  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Enunciar a importância da gerontopsicologia no reconhecimento dos problemas que se colocam à pessoa idosa.
- Reconhecer a importância da sexualidade na velhice.

**Conteúdos**

- Gerontopsicologia
  - Aspectos biológicos e psicológicos no envelhecer
    - Emoções e velhice
    - Motivação
    - Personalidade: tipologias
  - Tarefas evolutivas da velhice
    - Ajustamentos psicossociais da velhice
    - Fase final da vida/reflexão sobre a morte e o luto
  - Aspectos cognitivos do envelhecimento
    - Velhice e aprendizagem
    - Avaliação das funções cognitivas
    - Modificações nas funções cognitivas
      - inteligência, memória e aprendizagem
      - resolução de problemas e criatividade
- A sexualidade na velhice
  - Factores que influenciam a mudança de comportamento sexual na velhice
    - Crise da menopausa
  - Sexualidade depois dos 60 anos
  - Amor e sexualidade na pessoa idosa

3552

**Patologia e efeitos psicossociais decorrentes da hospitalização da pessoa idosa**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as patologias que conduzem à hospitalização da pessoa idosa.
- Detectar precocemente sinais de alteração ou equilíbrio bio-psicossocial da pessoa idosa.
- Adquirir conhecimentos sobre a situação do doente terminal no hospital.
- Identificar consequências psicológicas e sociais da hospitalização da pessoa idosa.
- Promover a autonomia da pessoa idosa.

**Conteúdos**

- Patologias da pessoa idosa
  - Patologia cardiovascular
  - Patologia respiratória
  - Patologia hematológica e oncológica
  - Patologia neurológica e sensorial
  - Os acidentes
- Equilíbrio bio-psicossocial da pessoa idosa
  - Apessoaidosa portadora de doença crónica
    - Sinais e sintomas
    - Sinais de descompressão
    - Agudização da doença
  - Situações de emergência
    - Os acidentes
    - As intoxicações
- Internamento da pessoa idosa em estado terminal
  - Abordagem multidimensional
  - Cuidados específicos
- Hospitalização - efeitos psicossociais
  - A pessoa idosa e o hospital
    - Meio hospitalar
    - “Colegas” de quarto
    - Técnicos e estruturas de apoio
  - A hospitalização
    - Aspectos positivos/benefícios
      - tratamento
      - ganhos em saúde
    - Aspectos negativos
      - perda do quadro de referências
      - família
      - aumento dos níveis de dependência
- Autonomia da pessoa idosa
  - Minimizar os efeitos das hospitalizações na vida da pessoa idosa
    - Nas atividades da vida
      - higiene e alimentação
      - sono
      - ocupação e conforto
    - As visitas
    - A família da pessoa idosa
      - apoio
      - informação
      - preparação/ensino
  - O apoio extra-hospitalar
    - O recurso a outros recursos da sociedade
      - apoio domiciliário
      - centro de dia
      - lar
    - A alta médica e continuidade da prestação de cuidados
      - consultas
      - medicação
      - exames/tratamentos

3553

### Saúde mental na 3.ª idade

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar as questões relacionadas com a saúde mental em geral e com a saúde mental da pessoa idosa em particular.
- Enunciar as noções de psicopatologia da pessoa idosa.
- Diferenciar os recursos comunitários de apoio à pessoa idosa com doença mental.

#### Conteúdos

- Saúde mental e recursos
  - Saúde mental na 3.ª idade
    - Definição
    - Promoção
    - Saúde mental e comunidade
- Psicopatologia da pessoa idosa
  - O normal e o patológico
    - Conceito de doença mental
  - Envelhecimento normal e patológico
  - Depressão na pessoa idosa
  - Psicopatologia do delírio
  - Perturbações sensoriais e delírio
- Recursos comunitários de apoio
  - Respostas sociais à velhice
    - Saúde e comunidade
    - O hospital e o seu papel face à pessoa idosa
    - Outros recursos
      - família
      - apoio domiciliário
      - lares

7237

### Gestão da viatura de apoio domiciliário

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar os regulamentos e normas aplicáveis à viatura de apoio domiciliário.
- Verificar a conformidade dos produtos a distribuir.
- Efetuar a arrumação do espaço interior da viatura de apoio domiciliário.
- Proceder ao acondicionamento e transporte de produtos na viatura de apoio domiciliário.
- Assegurar as condições de funcionamentos e preservação da viatura e equipamentos.
- Efetuar o registo e transmitir ocorrências.

#### Conteúdos

- Regulamentos e normas aplicáveis à viatura de apoio domiciliário (VAD)
  - Acordo internacional de transporte
  - Norma geral de transporte de alimentos
- O interior da viatura de apoio domiciliário e suas características
  - Zona de transporte de alimentos perecíveis
  - Zona de higiene e limpeza
  - Zona de transporte de roupa limpa
  - Zona de transporte de resíduos
- Técnicas de gestão e arrumação do espaço interior da viatura de apoio domiciliário
  - Formas de acondicionamento e arrumação
  - Técnicas de isolamento e separação dos espaços
- Normas e procedimentos para o acondicionamento e transporte de alimentos
  - Sistema de controlo de temperatura
  - Condições de higiene
  - Registo de entregas
- Boas práticas de preservação e manutenção
  - Principais órgãos e sistemas a vigiar ao longo do uso
  - Principais ações e procedimentos para uma correta preservação da viatura
- Ocorrências e anomalias no transporte
  - Aspectos fundamentais a transmitir
  - Procedimentos de registo

7238

Terceira idade e velhice

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar os principais conceitos associados à terceira idade e velhice.
- Caracterizar o processo de envelhecimento e fases associadas.
- Explicar os acontecimentos da vida na velhice como fatores de risco na saúde mental.

**Conteúdos**

- Conceito de velhice e população idosa
- A geriatria e a gerontologia, seus precursores
- Mitos e estereótipos acerca da velhice
- Fases do processo de envelhecimento: pré-senescência, senescência e velhice
- O processo de envelhecimento: causas e consequências
- Aspectos demográficos do envelhecimento
- A diversidade cultural do envelhecimento
- Dificuldades económicas, sociais, culturais e psicológicas do idoso

7239

Animação e ocupação de tempos livres através da expressão plástica

Carga horária  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Seleccionar e preparar os materiais e equipamentos adequados às atividades de expressão plástica.
- Efetuar atividades de expressão plástica.

**Conteúdos**

- Atividades de animação e ocupação de tempos livres através da expressão plástica, em contexto domiciliário e institucional
- Atividades de expressão plástica adequadas ao contexto domiciliário e instituição
- Seleção e preparação de materiais e equipamentos necessários às atividades de expressão plástica
- Estratégias de motivação e incentivo para a prática da expressão plástica
- Técnicas de desenho
  - Planeamento da sessão
  - Aplicação das diferentes técnicas de desenho
- Técnicas de pintura
  - Materiais necessários
  - Aplicação das diferentes técnicas de pintura
- Técnicas de modelagem
  - Materiais necessários
  - Preparação da sessão
  - Aplicação das diferentes técnicas de modelagem
- Outras técnicas de expressão plástica: estampagem, colagem, impressão, tecelagem
  - Materiais necessários
  - Preparação da sessão
  - Aplicação das técnicas de estampagem
  - Aplicação das técnicas de colagem
  - Aplicação das técnicas de impressão
  - Aplicação das técnicas de tecelagem

7240

## Animação e ocupação de tempos livres através da expressão musical e corporal

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

- Participar em atividades de expressão musical.
- Participar em atividades de expressão corporal.

### Conteúdos

- Objetivos da animação e ocupação de tempos livres através da expressão musical e corporal, em contexto domiciliário e institucional
  - Estratégias dinamização e motivação de grupos e indivíduos
  - Acolhimento
  - Comunicação e interação
  - Adequação às necessidades e expectativas
- Técnicas de expressão musical e corporal adequadas ao contexto domiciliário e instituição
- Expressão musical
  - Canto
  - Instrumentos musicais
  - Fatores críticos para a implementação das atividades
- Expressão corporal
  - Expressão dramática
  - Dança
  - Jogos e outras atividades lúdicas
  - Fatores críticos para a implementação das atividades

8598

## Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

8599

**Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

8600

**Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7852

### Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

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

7853

### Ideias e oportunidades de negócio

Carga horária  
50 horas

#### Objetivo(s)

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

#### Conteúdos

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

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

7854

**Plano de negócio – criação de micronegócios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7855

**Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

## Conteúdos

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

10672

## Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Identificar a importância do direito fundamental à proteção de dados pessoais.
- Reconhecer as implicações do Regulamento Geral da Proteção de Dados (RGPD) na respetiva atividade profissional.
- Reconhecer a importância da integração do RGPD com as diferentes normas dos Sistemas de Gestão (Qualidade, Ambiente, Segurança, Segurança Informática, ...).

### Conteúdos

- Direito fundamental à proteção de dados pessoais como autocontrolo da informação que nos respeita
- Regulamento Geral de Proteção de Dados
  - Principais conceitos, princípios e atores
  - Obrigações dos responsáveis pelo tratamento e subcontratantes
  - Direitos dos titulares dos dados
  - Fiscalização
- Implementação do RGPD – aspetos críticos / considerações gerais
  - Ciclo de Vida do Processo de Implementação do RGPD
  - Questões da Segurança Informática
  - Questões da sua integração com os Sistemas de Gestão

## 5. Sugestão de Recursos Didáticos

---

Vertical line indicating the start of the content area.