

# REFERENCIAL DE FORMAÇÃO DE DUPLA CERTIFICAÇÃO



EM VIGOR



Nível de Qualificação: **2**

Área de Educação e Formação

**761 . Serviços de Apoio a Crianças e Jovens**

Código e Designação da qualificação

**761361 - Cuidador/a de Crianças e Jovens**

Modalidades de Educação e Formação

**Cursos de Educação e Formação**

Total de pontos de crédito

**152,00  
(inclui 10 pontos de crédito da Formação em Contexto de Trabalho)**

Publicação e atualizações

Publicado no Boletim do Trabalho e Emprego (BTE) N.º 6 de 15 de fevereiro de 2018 com entrada em vigor a 15 de fevereiro de 2018.

1ª Atualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 38 de 15 de outubro de 2019 com entrada em vigor a 15 de outubro de 2019.

2ª Atualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.

3ª Atualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) N.º 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

**Observações**

- Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 115/2015 de 2015-06-22, a atividade de AMA só pode ser exercida mediante autorização emitida pelos serviços competentes do Instituto da Segurança Social, I. P. (ISS, I. P.). O pedido para a concessão da autorização para o exercício da atividade é efetuado mediante requerimento dirigido ao serviço competente do ISS, I. P. A autorização depende da verificação dos requisitos e condições estabelecidas na legislação em vigor. As UFCD 9182, 9183, 9184, 9185 e 9186, são reconhecidas pelo Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS, I.P.) para a emissão da autorização para o exercício da atividade de Ama, nos termos do Decreto-Lei n.º 115/2015, de 22 de junho. Os conteúdos da formação inicial e contínua necessários ao exercício da atividade de AMA correspondem às UFCD: 9182, 9183, 9184, 9185 e 9186. Para efeitos do disposto no artigo 10º do Decreto-Lei n.º 115/2015 de 2015-06-22, são entidades formadoras as incluídas na rede do Sistema Nacional de Qualificações reconhecidas pelo ISS, I. P., nos termos do disposto na Portaria n.º 851/2010, de 6 de setembro, alterada pela Portaria n.º 208/2013, de 26 de junho. As entidades formadoras do Sistema Nacional de Qualificações que pretendam desenvolver esta formação deverão cumprir com os requisitos específicos definidos pelo ISS, I.P.

## 1. Organização do Referencial de Formação

**1.1 Condição de acesso: Com o 6º ano de escolaridade, 7º ou frequência do 8º ano. Com capitalizações de 1/3 da totalidade das unidades que constituem o plano curricular do 3.º ciclo do ensino básico recorrente**

T2 - Formação Sociocultural (798 horas)			
Código	Disciplina	Horas	Programa
DACEF001S02	Língua Portuguesa	192	<input type="checkbox"/>
DACEF0A1S02	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A1		<input type="checkbox"/>
DACEF0A2S02	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A2		<input type="checkbox"/>
DACEF0B1S02	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Intermédio/B1		<input type="checkbox"/>
DACEFPL2S02	Português Língua Segunda (PL2) para Alunos Surdos		<input type="checkbox"/>
DACEFPL1S02	Língua Gestual Portuguesa (PL1)		<input type="checkbox"/>
DACEF005S12	Língua Estrangeira Inglês	192	<input type="checkbox"/>
DACEF004S22	Língua Estrangeira Francês	192	<input type="checkbox"/>
DACEF002S02	Língua Estrangeira Alemão	192	<input type="checkbox"/>
DACEF003S22	Língua Estrangeira Espanhol	192	<input type="checkbox"/>
DACEF007S02	Cidadania e Mundo Atual	192	<input type="checkbox"/>
DACEF006S02	Tecnologias de Informação e Comunicação	96	<input type="checkbox"/>
DACEF009S02	Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho	30	<input type="checkbox"/>
DACEF010S02	Educação Física	96	<input type="checkbox"/>

T2 - Formação Científica (333 horas)			
Código	Disciplina	Horas	Programa
DACEF024C02	Matemática Aplicada	210	<input type="checkbox"/>
DACEF026C02	Psicologia	123	<input type="checkbox"/>

**1.2 Condição de acesso: Com o 8º ano de escolaridade ou frequência, sem aprovação, do 9º ano de escolaridade. Com capitalizações de 2/3 da totalidade das unidades que constituem o plano curricular do 3.º ciclo do ensino básico recorrente**

T3 - Formação Sociocultural (192 horas)			
Código	Disciplina	Horas	Programa
DACEF001S03	Língua Portuguesa	45	<input type="checkbox"/>
DACEF0A1S03	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A1		<input type="checkbox"/>
DACEF0A2S03	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A2		<input type="checkbox"/>
DACEF0B1S03	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Intermédio/B1		<input type="checkbox"/>
DACEFPL2S03	Português Língua Segunda (PL2) para Alunos Surdos		<input type="checkbox"/>
DACEFPL1S03	Língua Gestual Portuguesa (PL1)		<input type="checkbox"/>
DACEF005S23	Língua Estrangeira Inglês	45	<input type="checkbox"/>
DACEF004S23	Língua Estrangeira Francês	45	<input type="checkbox"/>
DACEF002S23	Língua Estrangeira Alemão	45	<input type="checkbox"/>
DACEF003S13	Língua Estrangeira Espanhol	45	<input type="checkbox"/>
DACEF007S03	Cidadania e Mundo Atual	21	<input type="checkbox"/>
DACEF006S03	Tecnologias de Informação e Comunicação	21	<input type="checkbox"/>
DACEF009S03	Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho	30	<input type="checkbox"/>
DACEF010S03	Educação Física	30	<input type="checkbox"/>

T3 - Formação Científica (66 horas)			
Código	Disciplina	Horas	Programa
DACEF024C03	Matemática Aplicada	45	<input type="checkbox"/>
DACEF026C03	Psicologia	21	<input type="checkbox"/>

### 1.3 Condição de acesso: Titulares do 9º ano de escolaridade, ou com frequência do nível secundário com uma ou mais retenções, sem o concluir

T4 - Formação Sociocultural (192 horas)			
Código	Disciplina	Horas	Programa
DACEF025S04	Português	45	<input type="checkbox"/>
DACEF0A1S04	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A1		<input type="checkbox"/>
DACEF0A2S04	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A2		<input type="checkbox"/>
DACEF0B1S04	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Intermédio/B1		<input type="checkbox"/>
DACEFPL2S04	Português Língua Segunda (PL2) para Alunos Surdos		<input type="checkbox"/>
DACEFPL1S04	Língua Gestual Portuguesa (PL1)		<input type="checkbox"/>
DACEF005S14	Língua Estrangeira Inglês	45	<input type="checkbox"/>
DACEF004S14	Língua Estrangeira Francês	45	<input type="checkbox"/>
DACEF002S14	Língua Estrangeira Alemão	45	<input type="checkbox"/>
DACEF003S14	Língua Estrangeira Espanhol	45	<input type="checkbox"/>
DACEF008S04	Cidadania e Sociedade	21	<input type="checkbox"/>
DACEF006S04	Tecnologias de Informação e Comunicação	21	<input type="checkbox"/>
DACEF009S04	Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho	30	<input type="checkbox"/>
DACEF010S04	Educação Física	30	<input type="checkbox"/>

T4 - Formação Científica (90 horas)			
Código	Disciplina	Horas	Programa
DACEF029C04	Sociologia	45	<input type="checkbox"/>
DACEF026C04	Psicologia	45	<input type="checkbox"/>

**Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 50**

Formação Tecnológica

Código <sup>1</sup>	N.º	UFCD OBRIGATÓRIAS	Horas	Pontos de crédito
9631	1	Ética e deontologia profissional no trabalho com crianças e jovens	25	2,25
9632	2	Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância	25	2,25
9633	3	Enquadramento legal na proteção de crianças e jovens	25	2,25
9634	4	Respostas sociais e educativas para crianças e jovens	25	2,25
9635	5	Desenvolvimento de crianças e jovens	25	2,25
9636	6	Segurança e prevenção de acidentes com crianças e jovens	50	4,50
9851	7	Técnicas de animação para crianças e jovens	25	2,25
9637	8	Planificação de atividades educativas com crianças e jovens	50	4,50
9638	9	Processos de comunicação com crianças e jovens	50	4,50
9639	10	Atividades do quotidiano com crianças e jovens	25	2,25
9640	11	Comportamentos disfuncionais na criança e no jovem	50	4,50
9641	12	Cuidados de saúde primários para crianças e jovens	25	2,25
9852	13	Cuidados básicos de higiene em crianças e jovens	50	4,50
8854	14	Prestação de cuidados humanos básicos - alimentação	25	2,25
9642	15	Educação artística - música	25	2,25
9643	16	Educação artística - expressão dramática/teatro	25	2,25
9644	17	Educação artística – artes visuais	50	4,50
9645	18	Educação artística – dança	25	2,25
9646	19	Medidas de primeiros socorros com crianças e jovens	25	2,25

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

625

56,25

Para obter a qualificação de Cuidador/a de Crianças e Jovens, para além das UFCD obrigatórias, **terão também de ser realizadas 175 horas das UFCD opcionais**

UFCD OPCIONAIS

Bolsa

Código	N.º	UFCD	Horas	Pontos de crédito
9182	1	Enquadramento legal e princípios éticos e deontológicos no exercício da atividade de ama	25	2,25
9183	2	Desenvolvimento da criança dos 0 aos 3 anos - iniciação	25	2,25
9184	3	Saúde, nutrição, higiene, segurança, repouso e conforto da criança dos 0 aos 3 anos – regras básicas	50	4,50
9185	4	Cuidados de rotina diária e atividades promotoras do desenvolvimento da criança	25	2,25
9186	5	Modelos familiares e formas de parentalidade	25	2,25
9647	6	Intervenção pedagógica com crianças e jovens com necessidades educativas específicas	50	4,50
9648	7	Educação para os afetos e sexualidade	25	2,25
9649	8	Educação inclusiva e necessidades educativas específicas	50	4,50
9853	9	Evolução e perspetivas da dinâmica familiar e da parentalidade	25	2,25
0349	10	Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	25	2,25
9650	11	Interação e rotinas diárias com crianças e jovens com necessidades educativas específicas	25	2,25
9651	12	Intervenção pedagógica em creches e estabelecimentos de educação pré-escolar	50	4,50

**UFCD OPCIONAIS**

**Bolsa**

<b>Código</b>	<b>N.º</b>	<b>UFCD</b>	<b>Horas</b>	<b>Pontos de crédito</b>
4647	13	Liderança e trabalho em equipa	25	2,25
7852	14	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	15	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	16	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	17	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	18	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	19	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	20	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
10526	21	Literacia digital - iniciação	25	2,25
10746	22	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	23	Teletrabalho	25	2,25
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito da Componente de Formação Tecnológica:</b>			<b>800</b>	<b>72,00</b>

<b>Tipologia</b>	<b>Formação em Contexto de Trabalho</b>	<b>Horas</b>	<b>Pontos de crédito</b>
T1 T2 T3 T4	O estágio em contexto de trabalho visa a aquisição e o desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir.	210	10

<sup>1</sup> 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 Formação de Curta Duração (UFCD)

### 2.1. Formação Tecnológica

<b>9631</b>	<b>Ética e deontologia profissional no trabalho com crianças e jovens</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer as exigências éticas associadas à atividade profissional no trabalho com crianças e jovens.</li> <li>2. Identificar os fatores deontológicos associados à atividade profissional no trabalho com crianças e jovens.</li> <li>3. Reconhecer as suas próprias competências e funções no trabalho com crianças e jovens.</li> </ol>	

### Conteúdos

1. Ética e deontologia profissional no trabalho com crianças e jovens
  - 1.1. Conceitos de ética e de moral
  - 1.2. Princípios de referência ética
    - 1.2.1. Competência
    - 1.2.2. Responsabilidade
    - 1.2.3. Integridade
    - 1.2.4. Respeito
  - 1.3. Os Direitos das Crianças
  - 1.4. Respeito pelo superior interesse da criança
  - 1.5. Respeito pelas diferenças religiosas, culturais e socioeconómicas da criança e sua família
  - 1.6. Dever de transparência e Informação à família
  - 1.7. Dever de colaboração com a família na procura de soluções
  - 1.8. Dever de zelo
  - 1.9. Particularidades da aplicação dos princípios éticos e deontológicos no trabalho com crianças em contexto diferenciados
    - 1.9.1. Domicílio
    - 1.9.2. Entidades privadas
    - 1.9.3. Entidades públicas
2. Compromissos com os intervenientes

- 2.1. Compromisso com as crianças e jovens
- 2.2. Compromisso com as famílias
- 2.3. Compromisso com a equipa
- 2.4. Compromisso com a entidade empregadora
- 2.5. Compromisso com a comunidade e com a sociedade em geral
- 3. Comportamentos e atitudes
  - 3.1. Relações interpessoais
  - 3.2. Resolução de conflitos
  - 3.3. Bem-estar pessoal
  - 3.4. Ética do cuidado
  - 3.5. Sigilo profissional
  - 3.6. Negligência e maus tratos

<b>9632</b>	<b>Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância.</li> <li>2. Reconhecer a importância da articulação entre as Equipas Locais de Intervenção e a família.</li> <li>3. Caracterizar o modelo de intervenção e sua articulação com os vários subsistemas.</li> <li>4. Identificar sinais de alarme no desenvolvimento de crianças e jovens.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Intervenção precoce
  - 1.1. Definição
  - 1.2. Destinatários
  - 1.3. Modelo de intervenção e articulação – Saúde, Educação e Segurança Social
    - 1.3.1. Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância – SNIPI
    - 1.3.2. Organização e competências
    - 1.3.3. Critérios de elegibilidade e encaminhamento
    - 1.3.4. Metodologia de intervenção dos organismos competentes
    - 1.3.5. Papel das equipas locais de intervenção (ELI) - Articulação da intervenção multidisciplinar
2. Problemas de desenvolvimento
  - 2.1. Identificação de sinais de alarme - critérios de elegibilidade
3. Papel do profissional – Criação de condições adequadas ao desenvolvimento infantil
4. Cuidados a prestar à criança
5. Papel da família e da comunidade – Intervenção centrada na família

<b>9633</b>	<b>Enquadramento legal na proteção de crianças e jovens</b>	<b>25 horas</b>
-------------	---	-----------------

<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os requisitos legais associados à intervenção com crianças e jovens.</li> <li>2. Utilizar os mecanismos de apoio e referência disponíveis no sistema nacional de proteção de crianças e jovens em perigo.</li> </ol>
------------------	--

## Conteúdos

1. Enquadramento legal do sistema nacional de proteção de crianças e jovens em perigo
  - 1.1. Princípios da intervenção
  - 1.2. Requisitos para a intervenção dos profissionais
  - 1.3. Funcionamento das comissões de proteção de crianças e jovens e sua competência territorial
  - 1.4. Medidas de promoção e proteção de crianças e jovens
  - 1.5. Mecanismos de apoio, denúncia e referência de situações de perigo
    - 1.5.1. Mecanismos de apoio e de referência
      - 1.5.1.1. Linhas telefónicas de ajuda e informação
      - 1.5.1.2. Forças de Segurança
      - 1.5.1.3. Centros de Saúde
      - 1.5.1.4. Núcleos de Apoio à Criança Maltratada e Família
      - 1.5.1.5. Comissões de Proteção de Crianças e Jovens
    - 1.5.2. Referência de situações em que a criança ou jovem se encontra em perigo (como e quando)

<b>9634</b>	<b>Respostas sociais e educativas para crianças e jovens</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar as respostas sociais e educativas existentes para crianças e jovens.</li> <li>2. Apoiar a implementação de respostas sociais e educativas de adaptação da criança e do jovem.</li> <li>3. Identificar os profissionais que intervêm nos diferentes contextos.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Respostas sociais e educativas para crianças e jovens
  - 1.1. Ama e Creche Familiar
  - 1.2. Creche
  - 1.3. Educação pré-escolar
  - 1.4. Escolaridade obrigatória
  - 1.5. Outras respostas
2. A criança e o jovem no contexto
  - 2.1. Adaptação da criança e do jovem aos vários contextos
  - 2.2. A separação da família
    - 2.2.1. A importância das rotinas
  - 2.3. O tempo livre da criança e o tempo ocupado livremente
  - 2.4. Tempo de estudo vs tempo livre

3. Os profissionais
  - 3.1. Os cuidadores informais
  - 3.2. Os cuidadores formais
  - 3.3. Outros profissionais

9635	<b>Desenvolvimento de crianças e jovens</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar as especificidades do desenvolvimento de crianças e jovens.</li> <li>2. Identificar os fatores condicionantes do desenvolvimento das crianças e jovens.</li> <li>3. Identificar os sinais de alerta relativos aos problemas de desenvolvimento das crianças e jovens.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Desenvolvimento de crianças e jovens
  - 1.1. Desenvolvimento físico e psicomotor
  - 1.2. Desenvolvimento cognitivo
  - 1.3. Desenvolvimento da linguagem
  - 1.4. Desenvolvimento sócio-afetivo
2. Especificidades do desenvolvimento de crianças e jovens
  - 2.1. Vinculação: a criança e o adulto de referência
  - 2.2. Primeiros comportamentos sociais
  - 2.3. Importância do contexto pré-escolar e suas implicações nos comportamentos sociais
  - 2.4. Importância do papel do adulto como modelo de referência
  - 2.5. Importância do contexto escolar e suas implicações nos comportamentos sociais
  - 2.6. Internet e redes sociais
  - 2.7. Principais desafios do desenvolvimento da sexualidade e relações entre pares
3. Fatores condicionantes do desenvolvimento das crianças e jovens
4. Problemas de desenvolvimento - sinais de alerta
5. O período da adolescência
  - 5.1. Características (feminino versus masculino)
  - 5.2. Adaptação e inserção
  - 5.3. Desvios
  - 5.4. Estratégias de comunicação

9636	<b>Segurança e prevenção de acidentes com crianças e jovens</b>	50 horas
------	---	----------

### Objetivos

1. Identificar os acidentes mais graves e mais frequentes.
2. Reconhecer situações de perigo nos vários contextos de intervenção.
3. Identificar e implementar medidas de redução do risco de acidente.
4. Aplicar medidas de primeiros socorros em casos de emergência.

## Conteúdos

1. Acidentes mais graves e mais frequentes
  - 1.1. Tipo de acidentes
  - 1.2. Locais e condições de ocorrência
  - 1.3. Produtos, artigos e equipamentos envolvidos
2. Causas dos acidentes
  - 2.1. Características dos espaços, produtos e equipamentos
  - 2.2. Comportamentos dos adultos
3. Desenvolvimento da criança e do jovem e a sua relação com a ocorrência de acidentes
4. Medidas de prevenção dos acidentes
  - 4.1. Comportamento dos adultos
  - 4.2. Adaptação do ambiente e organização do espaço
  - 4.3. Seleção e organização das atividades
  - 4.4. Escolha, utilização e manutenção dos artigos, mobiliário, equipamentos e brinquedos
  - 4.5. Utilização de equipamentos de proteção
5. Estratégias de prevenção dos acidentes ao longo do desenvolvimento da criança e do jovem
  - 5.1. Em casa (quedas, afogamentos, queimaduras, intoxicações, asfixia e estrangulamento, outros traumatismos)
  - 5.2. No transporte no automóvel, mota, bicicleta e a pé
  - 5.3. No transporte coletivo de crianças
  - 5.4. Na escolha e utilização de artigos de puericultura, brinquedos e produtos de proteção/adaptação da casa
  - 5.5. Nos estabelecimentos educativos
  - 5.6. Nos espaços de jogo e recreio (ex: parques infantis) e outros espaços e atividades ao ar livre
  - 5.7. Nas atividades desportivas e de lazer
  - 5.8. Nas visitas de estudo, idas à praia e outras atividades fora da escola
  - 5.9. Na escolha e utilização de equipamentos de proteção pessoal
6. Primeiros socorros com crianças e jovens
  - 6.1. Noção de urgência e emergência médica
  - 6.2. Guias de atuação perante uma emergência

9851

## Técnicas de animação para crianças e jovens

25 horas

### Objetivos

1. Identificar o papel do animador no desempenho profissional de cuidador de crianças e jovens.
2. Identificar as principais técnicas e metodologias de animação.
3. Colaborar no planeamento de atividades de animação para crianças e jovens.

## Conteúdos

1. Perfil do animador
2. Tipos de animação
  - 2.1. Animação individual
    - 2.1.1. Definição
    - 2.1.2. Estratégias
    - 2.1.3. Atividades
  - 2.2. Animação de grupos
    - 2.2.1. Definição
    - 2.2.2. Estratégias
    - 2.2.3. Atividades
3. Planeamento de atividades
  - 3.1. Objetivos e meios para promover o desenvolvimento e aprendizagem da criança e do jovem
  - 3.2. Atividades
  - 3.3. Equipamentos, espaços, recursos materiais e humanos
  - 3.4. Metodologias e técnicas

9637	<b>Planificação de atividades educativas com crianças e jovens</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar modelos pedagógicos para a educação das crianças e jovens.</li> <li>2. Colaborar na planificação de atividades educativas da criança e do jovem.</li> <li>3. Apoiar a realização de atividades educativas com crianças e jovens.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Modelos pedagógicos em diferentes contextos educativos
  - 1.1. Principais correntes pedagógicas
  - 1.2. Individualização e diferenciação pedagógica
2. Princípios orientadores do planeamento das atividades
  - 2.1. Documentos orientadores
    - 2.1.1. Projeto educativo
    - 2.1.2. Regulamento Interno
    - 2.1.3. Plano anual de atividades
    - 2.1.4. Projetos pedagógicos e curriculares
  - 2.2. Planificação
    - 2.2.1. Formas de planificação
    - 2.2.2. Elementos a considerar na planificação diária
      - 2.2.2.1. Rotinas
      - 2.2.2.2. Espaços

- 2.2.2.3. Materiais
- 2.2.2.4. Tempos
- 2.2.2.5. Recursos humanos
- 2.2.2.6. Flexibilidade da planificação

### 3. Registo e avaliação

- 3.1. Importância dos registos
- 3.2. Grelhas de observação e registo
- 3.3. Do registo à planificação
- 3.4. Da planificação à acção
- 3.5. Da acção à observação e registo

9638	<b>Processos de comunicação com crianças e jovens</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enunciar os principais conceitos, tipos e formas de comunicação.</li> <li>2. Reconhecer a importância da linguagem nos processos de comunicação.</li> <li>3. Reconhecer a prática pedagógica como processo de comunicação com crianças e jovens.</li> <li>4. Identificar as principais competências para uma comunicação eficaz com crianças e jovens.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Comunicação - definição e conceitos
  - 1.1. Dinâmica do ato comunicativo
  - 1.2. Elementos do processo de comunicação
2. Tipos e formas de comunicação
  - 2.1. Comunicação verbal
  - 2.2. Comunicação não-verbal
3. Comunicação e linguagem
  - 3.1. Importância da linguagem
  - 3.2. A linguagem como veículo de comunicação
  - 3.3. Estimulação do desenvolvimento da linguagem e da comunicação
  - 3.4. Componentes da linguagem
    - 3.4.1. Função, forma e significado
  - 3.5. Contextos da comunicação
4. Comunicação na criança e no jovem
  - 4.1. Na interação com os pares
  - 4.2. Na interação adulto/criança
  - 4.3. Na relação pais/filhos e a importância do envolvimento parental na comunicação
  - 4.4. Nos grupos de referência
5. Competências para uma comunicação eficaz e barreiras à comunicação
  - 5.1. Assertividade
  - 5.2. Escuta ativa

- 5.3. Auto-imagem
- 5.4. Clareza de expressão
- 5.5. Transparência na comunicação
- 5.6. Compreensão da mensagem
- 5.7. Saber lidar com as emoções
- 6. Comunicação e o grupo
- 7. Novas tecnologias de informação e comunicação (TIC)

<b>9639</b>	<b>Atividades do quotidiano com crianças e jovens</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer a importância da relação afetiva e pedagógica na educação das criança e jovens.</li> <li>2. Apoiar a Intervenção em contextos educativos.</li> <li>3. Colaborar no desenvolvimento e acompanhamento de atividades do quotidiano com crianças e jovens.</li> </ol>	

### Conteúdos

1. Organização e gestão do espaço educativo
  - 1.1. Espaço e tempo
  - 1.2. Regras e rotinas
2. Adaptação da criança e do jovem aos diferentes contextos educativos
  - 2.1. Relacionamento afetivo
  - 2.2. Ambiente securizante
3. Planificação de atividades
4. Atividades do quotidiano da criança
  - 4.1. Principais tarefas nos períodos da refeição
  - 4.2. Principais tarefas no período de descanso
  - 4.3. Higiene e conforto
  - 4.4. Atividades lúdicas e pedagógicas
  - 4.5. Apoio ao estudo

<b>9640</b>	<b>Comportamentos disfuncionais na criança e no jovem</b>	<b>50 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar fatores de risco no comportamento da criança e do jovem.</li> <li>2. Colaborar na implementação de estratégias de intervenção com crianças e jovens com comportamentos disfuncionais e perturbações do comportamento.</li> </ol>	

### Conteúdos

1. Comportamentos disfuncionais na criança ou jovem

- 1.1. Ansiedade e distúrbios emocionais
- 1.2. Depressão
- 1.3. Agressividade
- 1.4. Isolamento
- 1.5. Sono e seus problemas
2. Perturbações do comportamento: diagnóstico, avaliação e intervenção
  - 2.1. Fatores de risco de perturbação do comportamento:
    - 2.1.1. Individuais: fatores genéticos, défices neurocognitivos da criança, período pré e pós natal
    - 2.1.2. Familiares: Tipo de vinculação, disfunção familiar, patologia psiquiátrica parental
    - 2.1.3. Ambientais: Grupos de pares delinquentes, insucesso e absentismo escolares, exposição a violência nos meios de comunicação
  - 2.2. Fatores de stress e fatores de resiliência
3. Comportamentos disruptivos e antissociais: conceitos, causas e consequências
  - 3.1. Indisciplina, violência, "bullying"
  - 3.2. Papel da família
    - 3.2.1. Estilos parentais e sua relação com comportamentos disfuncionais ou disruptivos
  - 3.3. Papel das instituições
  - 3.4. Papel dos profissionais
4. Estratégias de intervenção

9641

**Cuidados de saúde primários para crianças e jovens**

25 horas

**Objetivos**

1. Identificar os determinantes da promoção da saúde e prevenção da doença.
2. Identificar os principais problemas de saúde da criança e do jovem.
3. Implementar medidas de prevenção e atuação em situação de doença.

**Conteúdos**

1. Conceito de saúde
2. Abordagem holística da saúde
3. Capacitação dos cuidadores
4. Saúde mental e prevenção da violência
5. Alimentação saudável
6. Atividade física
7. Mobilidade segura e sustentável
8. Alteração do estado de saúde - sinais
9. Prevenção de comportamentos aditivos e dependências
10. Estratégias de promoção da inclusão de crianças e jovens com necessidades de saúde especiais
11. Desenvolvimento de competências sociais e emocionais para a tomada de decisões responsáveis em saúde
12. Plano Nacional de Vacinação
13. Estratégias de atuação do/a cuidador/a em casos de doenças não transmissíveis e doenças transmissíveis
14. Medidas de prevenção e atuação
  - 14.1. Alterações respiratórias

- 14.2. Alterações gastrointestinais
- 14.3. Casos de desidratação
- 14.4. Febre/convulsões
- 14.5. Parasitoses
- 14.6. Intoxicações
- 14.7. Infecções urinárias
- 14.8. Pediculose
- 14.9. Doenças infeto-contagiosas
- 14.10. Outras
- 15. Medidas de prevenção e atuação para crianças e jovens com necessidades de saúde específicas
  - 15.1. Criança e jovem com doença crónica complexa
  - 15.2. Criança e jovem com doença aguda
  - 15.3. Criança e jovem com alergias e intolerâncias alimentares
  - 15.4. Criança e jovem com diabetes
- 16. Evição escolar
- 17. Linhas de aconselhamento de saúde
  - 17.1. Linha de saúde 24
  - 17.2. Outras linhas de apoio e aconselhamento

<b>9852</b>	<b>Cuidados básicos de higiene em crianças e jovens</b>	<b>50 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar técnicas de prestação de cuidados de higiene em crianças e jovens.</li> <li>2. Efetuar a separação, recolha e transporte de resíduos decorrentes da prestação de cuidados de higiene e conforto e da higienização dos espaços.</li> <li>3. Aplicar as técnicas de comunicação, de acordo com o tipo de interlocutor.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Higiene básica
2. Privacidade e integridade
  - 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 de higiene
6. Cuidados de higiene e conforto
7. Muda de fraldas
8. Técnicas de vestir e despir
9. Ajudas técnicas de apoio
10. Higienização dos espaços
11. Recolha, separação e transporte de resíduos
12. Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados
13. Procedimentos de registo e reporte

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

## 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

<b>9642</b>	<b>Educação artística - música</b>	<b>25 horas</b>
-------------	------------------------------------	-----------------

### Objetivos

1. Reconhecer a importância da música para o desenvolvimento global.
2. Identificar os conceitos básicos da Educação Musical.
3. Identificar os diferentes géneros e estilos musicais.
4. Colaborar na organização de atividades de expressão musical.

## Conteúdos

1. Importância da música para o desenvolvimento global dos indivíduos
  - 1.1. Música enquanto forma de conhecimento
  - 1.2. Consciência sonora, rítmica e estética
  - 1.3. Possibilidades expressivas
  - 1.4. Vivências e experiência musicais
2. Dimensões da educação artística
  - 2.1. Fruição/Contemplação – Desenvolvimento das capacidades de perceção, compreensão e reflexão dos diferentes universos musicais.
  - 2.2. Interpretação/Reflexão - Execução de peças musicais, utilizando a voz, os instrumentos musicais ou o movimento corporal.
  - 2.3. Experimentação/Criação - Experimentação, improvisação ou composição musical.
3. Conceitos de Educação Musical
  - 3.1. Timbre
  - 3.2. Dinâmica
  - 3.3. Altura
  - 3.4. Ritmo
  - 3.5. Forma
4. Géneros e estilos musicais
  - 4.1. Música das diferentes culturas
  - 4.2. Estilos musicais
    - 4.2.1. Clássico
    - 4.2.2. Contemporâneo
    - 4.2.3. Rock
    - 4.2.4. Pop
5. Atividades de expressão musical
  - 5.1. Organização e planeamento
  - 5.2. Atividades de audição
  - 5.3. Jogos de exploração sonora
  - 5.4. Registos sons e de ritmos
  - 5.5. Atividades de canto
  - 5.6. Reprodução / interpretação de canções
  - 5.7. Memorização de lenga-lengas / Trava-linguas
  - 5.8. Jogos de movimento
  - 5.9. Atividades/ Jogos rítmicas
  - 5.10. Técnicas de utilização dos instrumentos musicais
  - 5.11. Trabalho musical em grupo
  - 5.12. Atividades de improvisação e criação

## 6. Análise crítica do trabalho produzido

9643	Educação artística - expressão dramática/teatro	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer a importância da expressão dramática/teatro para o desenvolvimento global.</li> <li>2. Identificar diferentes géneros e estilos teatrais.</li> <li>3. Identificar os conceitos básicos da Expressão dramática / Teatro</li> <li>4. Intervir em diferentes universos teatrais.</li> <li>5. Colaborar na organização de atividades dramáticas e projetos de teatro.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Importância da expressão dramática/teatro para o desenvolvimento global
  - 1.1. O Teatro enquanto forma de conhecimento
  - 1.2. A interdependência entre os processos de: ver, estar, ser e agir
2. Dimensões da educação artística
  - 2.1. Fruição/Contemplação - Desenvolvimento das capacidades de apreensão, descodificação e de interpretação dos códigos de leitura no contacto com diferentes universos dramáticos.
  - 2.2. Interpretação/Reflexão - Incentivo, a partir da experiência pessoal de cada um, da apreciação estética e artística, através dos processos de observação, descrição, discriminação, análise, síntese e juízo crítico - opiniões com critérios fundamentados -, captando a especificidade contida na linguagem e construção dramáticas
  - 2.3. Experimentação/Criação - Conjugação da experiência pessoal, da reflexão, dos conhecimentos adquiridos (conceitos), através de exercícios e de técnicas específicas, para a expressão de conceitos e temáticas, procurando a criação de um sistema próprio de trabalho
3. Conceitos de expressão dramática/teatro
  - 3.1. Espaço Cénico
  - 3.2. Cena
  - 3.3. Contracena
  - 3.4. Voz
  - 3.5. Respiração
  - 3.6. Personagem
  - 3.7. Ação/Reação
4. Géneros e estilos teatrais
  - 4.1. Tragédia
  - 4.2. Comédia
  - 4.3. Farsa
  - 4.4. Musical
5. Atividades de expressão dramática
  - 5.1. Organização e planeamento
  - 5.2. Jogos e exercícios dramáticos
  - 5.3. Exercícios de improvisação
  - 5.4. Exercícios de construção de personagem
  - 5.5. Exercícios de dicção, colocação, projeção de voz, respiração
  - 5.6. Exercícios de interpretação

9644	<b>Educação artística – artes visuais</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer a importância das artes visuais para o desenvolvimento global.</li> <li>2. Identificar os conceitos básicos da comunicação no âmbito das artes visuais.</li> <li>3. Reconhecer processos que conduzam à aprendizagem do olhar e do ver.</li> <li>4. Identificar diferentes géneros e estilos no âmbito das artes visuais.</li> <li>5. Intervir em diferentes universos visuais.</li> <li>6. Colaborar na organização de atividades de artes visuais.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. A importância das artes visuais para o desenvolvimento global
  - 1.1. As artes visuais enquanto forma de conhecimento
  - 1.2. A interdependência entre os processos de: olhar, ver ,dialogar e pensar
2. Dimensões da educação artística:
  - 2.1. Fruição/Contemplação:Desenvolvimento das capacidades de apreensão e interpretação dos universos visuais em diferentes contextos:físico e digital
  - 2.2. Interpretação/Reflexão: apreciação estética e artística: a expressividade e a intencionalidade
  - 2.3. Experimentação/Criação
  - 2.4. Experimentação de conceitos das artes visuais com recurso a técnicas e materiais
3. Conceitos de artes visuais:
  - 3.1. Cor
  - 3.2. Forma
  - 3.3. Textura
  - 3.4. Ritmo
  - 3.5. Movimento
  - 3.6. Linha
  - 3.7. Espaço
4. Generos e estilos nas artes visuais
  - 4.1. Antiga
  - 4.2. Moderna
  - 4.3. Contemporânea
    - 4.3.1. Efémera
    - 4.3.2. Land art
    - 4.3.3. Instalação
    - 4.3.4. Arte urbana
    - 4.3.5. Video arte
5. Atividades de artes visuais
  - 5.1. Organização e planeamento

9645

## Educação artística – dança

25 horas

### Objetivos

1. Reconhecer a importância da dança para o desenvolvimento global.
2. Identificar os conceitos básicos da dança.
3. Identificar diferentes estilos de dança.
4. Intervir em diferentes universos coreográficos.
5. Colaborar na organização de situações de prática de atividades de dança.

## Conteúdos

1. Importância da dança para o desenvolvimento global
  - 1.1. Dança enquanto forma de conhecimento
  - 1.2. Consciência e domínio do corpo
  - 1.3. Expressividade e a intencionalidade do movimento
  - 1.4. Comunicação com o outro e com o grupo
2. Dimensões da educação artística
  - 2.1. Fruição/Contemplação
    - 2.1.1. Desenvolvimento dos processos de observação, descrição, análise, síntese e juízo crítico, de uma forma sistemática, organizada e globalizante, através do contacto com diferentes universos coreográficos
  - 2.2. Interpretação/Reflexão
    - 2.2.1. Desenvolvimento das capacidades de expressão, comunicação e a apropriação de conhecimentos da linguagem elementar da dança e da sua compreensão no contexto
  - 2.3. Experimentação/Criação
    - 2.3.1. Integração progressiva e intencional de materiais, meios, técnicas e conhecimentos através de explorações e atividades expressivas proporcionadoras de ocasiões conducentes à resolução de problemas
3. Conceitos de dança
  - 3.1. Corpo
  - 3.2. Espaço
  - 3.3. Tempo
  - 3.4. Dinâmica
  - 3.5. Relações
  - 3.6. Improvisação
  - 3.7. Composição
4. Estilos de dança
  - 4.1. Clássica
  - 4.2. Moderna
  - 4.3. Contemporânea
  - 4.4. Social
  - 4.5. Tradicional
  - 4.6. "Danças de Rua"
5. Atividades de Dança
6. Organização e planeamento
7. Desempenho/interpretação (entre outras):

- 7.1. Imitação, através do movimento, de: situações da vida quotidiana, histórias, canções, lengalengas
- 7.2. Imitação (em simultâneo) de movimentos/sequências de movimentos sugeridos pelo professor e/ou colega (s)
- 7.3. Repetição/Reprodução de movimentos/sequências de movimentos sugeridos pelo professor, colega (s) ou outros
- 8. Construção/criação (entre outras)
  - 8.1. Criação / recriação de movimentos a partir de, temáticas e personagens
  - 8.2. Improvisação de sequências de movimentos a partir de estímulos vários
  - 8.3. Construção de combinações de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sensibilidade individual face a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.)
- 9. Observação/apreciação: (entre outras)
  - 9.1. Observação de pequenas danças, em contexto de sala de aula, alternando as funções de intérprete e de observador
  - 9.2. Observação e apreciação de diversas formas de dança, em diferentes contextos: físico (teatros, auditórios, museus,) televisivo e cinematográfico (séries, filmes, DVD) e digital (Internet, CDRom)
  - 9.3. Expressão / comentário de pequenas peças de dança, utilizando vocabulário específico apreendido

9646	<b>Medidas de primeiros socorros com crianças e jovens</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar situações de primeiros socorros com crianças e jovens.</li> <li>2. Avaliar situações de emergência com crianças e jovens.</li> <li>3. Identificar e aplicar técnicas de primeiros socorros em caso de acidente com crianças de jovens.</li> </ul>	

## Conteúdos

- 1. Primeiros socorros
  - 1.1. Objetivos
  - 1.2. Atuação
  - 1.3. Serviços de emergencia médica
  - 1.4. Organização da mala de primeiros socorros
- 2. Prestação de primeiros socorros com crianças e jovens em casos de:
  - 2.1. Corpos Estranhos
  - 2.2. Feridas
  - 2.3. Cortes
  - 2.4. Insolação
  - 2.5. Mordeduras
  - 2.6. Picadas
  - 2.7. Queimaduras
  - 2.8. Entorse
  - 2.9. Fraturas
  - 2.10. Intoxicação
  - 2.11. Hemorragias
  - 2.12. Afogamento

- 2.13. Asfixia
- 2.14. Estrangulamento
- 2.15. Choque elétrico
- 2.16. Eletrocussão
- 3. Técnicas de Imobilização
- 4. Prevenção de Contaminações
- 5. Posição Lateral de Segurança
- 6. Reanimação (suporte básico de vida)
- 7. Atitudes e Primeiros Socorros face a situações específicas
  - 7.1. Desmaio
  - 7.2. Estado de Choque
  - 7.3. Enregelamento
  - 7.4. Crise de Hipoglicemia
  - 7.5. Convulsão
  - 7.6. Crise Asmática
- 8. Medicamentos

<b>9182</b>	<b>Enquadramento legal e princípios éticos e deontológicos no exercício da atividade de ama</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os requisitos e as condições para o acesso e exercício da atividade de ama.</li> <li>2. Identificar os serviços e respostas sociais e educativas disponíveis para a 1ª infância.</li> <li>3. Utilizar os mecanismos de apoio e referenciação previstos na lei de proteção de crianças e jovens em perigo.</li> <li>4. Reconhecer os princípios éticos e deontológicos no trabalho com crianças.</li> </ul>	

## Conteúdos

- 1. Legislação em vigor para o exercício da atividade de ama
  - 1.1. Conceito e objetivos da atividade
  - 1.2. Requisitos e condições para concessão, substituição e cancelamento da autorização para o exercício da atividade
  - 1.3. Regulamentos em vigor relativos às condições de higiene e de segurança habitacionais
  - 1.4. Requisitos relativos à organização do espaço físico e do equipamento e material necessários ao exercício da atividade
  - 1.5. Direitos e deveres das amas
  - 1.6. Processo individual da criança e processo da atividade de ama
- 2. Creche familiar
  - 2.1. Caracterização das condições, competências e acompanhamento das instituições de enquadramento
  - 2.2. Direitos e deveres da ama perante a instituição de enquadramento e a família/criança
- 3. Formas de contratualização da prestação de serviços
  - 3.1. Contratualização direta com a família
  - 3.2. Exercício da atividade de ama no âmbito de uma instituição de enquadramento
- 4. Serviços e respostas sociais e educativas para a 1ª infância

- 4.1. Sistema nacional de intervenção precoce
- 4.2. Outras respostas sociais e educativas
  - 4.2.1. Creche
  - 4.2.2. Educação pré-escolar
- 5. Sistema de proteção de crianças e jovens em perigo
  - 5.1. Princípios da intervenção
  - 5.2. Funcionamento das comissões de proteção de crianças e jovens e sua competência territorial
  - 5.3. Mecanismos de apoio e de referenciação de maus tratos
    - 5.3.1. Identificação dos mecanismos de apoio e de referenciação: linhas telefónicas de ajuda e informação; forças de segurança; centros de saúde; núcleos de apoio à criança maltratada e família; comissões de proteção de crianças e jovens
    - 5.3.2. Como e quando referenciar situações de maus tratos
- 6. Princípios éticos e deontológicos no exercício da atividade de ama
  - 6.1. Respeito pelo superior interesse da criança
  - 6.2. Confidencialidade
  - 6.3. Integridade
  - 6.4. Responsabilidade
  - 6.5. Respeito pelas diferenças religiosas, culturais e socioeconómicas da criança e sua família
  - 6.6. Respeito pela vida privada da criança e sua família
  - 6.7. Dever de transparência e informação à família
  - 6.8. Dever de colaboração com a família na procura de soluções
  - 6.9. Dever de zelo
- 7. Particularidades da aplicação dos princípios éticos e deontológicos na atividade realizada no domicílio

<b>9183</b>	<b>Desenvolvimento da criança dos 0 aos 3 anos - iniciação</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer as fases do desenvolvimento da criança dos 0 aos 3 anos.</li> <li>2. Identificar os fatores condicionantes do desenvolvimento da criança dos 0 aos 3 anos.</li> <li>3. Identificar os sinais de alerta relativos aos problemas de desenvolvimento da criança dos 0 aos 3 anos.</li> <li>4. Reconhecer os tipos de alterações nas funções ou estruturas do corpo da criança dos 0 aos 3 anos.</li> </ul>	

## Conteúdos

- 1. Fases do desenvolvimento da criança dos 0 aos 3 anos
  - 1.1. Desenvolvimento físico e psicomotor
  - 1.2. Desenvolvimento cognitivo
  - 1.3. Desenvolvimento da linguagem
  - 1.4. Desenvolvimento sócio afetivo
    - 1.4.1. Vinculação: a criança e o adulto de referência
    - 1.4.2. Primeiros comportamentos sociais
    - 1.4.3. Segurança afetiva

- 1.4.4. Curiosidade e ímpeto exploratório
- 1.4.5. Autoestima
- 2. Fatores condicionantes do desenvolvimento da criança
- 3. Problemas de desenvolvimento: sinais de alerta
- 4. Crianças com alterações nas funções ou estruturas do corpo ou com risco grave de atraso de desenvolvimento

<b>9184</b>	<b>Saúde, nutrição, higiene, segurança, repouso e conforto da criança dos 0 aos 3 anos – regras básicas</b>	<b>50 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar os cuidados básicos de saúde da criança.</li> <li>2. Aplicar as regras básicas e normas de higiene, repouso, conforto, nutrição e segurança.</li> <li>3. Identificar e implementar medidas de redução do risco de acidente.</li> <li>4. Aplicar técnicas de primeiros socorros.</li> </ul>	

## Conteúdos

- 1. Saúde da criança
  - 1.1. Noção de saúde
  - 1.2. Tipos de doenças
  - 1.3. Formas e prevenção de contágio
  - 1.4. Sinais e sintomas da criança doente
  - 1.5. Medicamentos: regras de utilização e de administração
- 2. Plano Nacional de Vacinação
- 3. Cuidados de higiene do espaço habitacional, equipamento e material lúdico-didático
  - 3.1. Higienização, arrumação, organização e conforto dos espaços utilizados
  - 3.2. Higienização e arrumação dos equipamentos utilizados
  - 3.3. Higienização e arrumação dos materiais lúdico-didáticos utilizados
  - 3.4. Prevenção de contaminações
- 4. Cuidados de higiene da criança
  - 4.1. Regras básicas diárias
  - 4.2. Hábitos de higiene
- 5. Cuidados de conforto e repouso da criança
- 6. Necessidades nutricionais
  - 6.1. Alimentação equilibrada
  - 6.2. Elementos da dieta alimentar
  - 6.3. Regimes alimentares da criança (situações de doença, alergias, intolerâncias e outras)
  - 6.4. Dificuldades de alimentação
- 7. Higiene e segurança alimentar
  - 7.1. Princípios básicos
  - 7.2. Higienização, preparação e acondicionamento de alimentos
- 8. Prevenção de acidentes
  - 8.1. Regras de segurança do espaço habitacional, equipamento e material lúdico-didático de acordo com a

legislação em vigor

**8.2. Principais causas de acidentes domésticos:**

**8.2.1.** Tipo de acidentes, locais e condições de ocorrência e produtos, artigos e/ou equipamentos envolvidos

**8.2.2.** Influência das características dos espaços, produtos e equipamentos e os comportamentos dos adultos

**8.2.3.** O desenvolvimento da criança, suas características e a sua relação com a ocorrência de acidentes

**8.3. Medidas de prevenção dos acidentes**

**8.3.1.** Comportamento dos adultos

**8.3.2.** Adaptação do ambiente e organização do espaço

**8.3.3.** Seleção e organização das atividades

**8.3.4.** Escolha, utilização e manutenção dos artigos, mobiliário, equipamentos e brinquedos

**8.3.5.** Utilização de equipamentos de proteção pessoal

**8.4. Estratégias de prevenção dos acidentes ao longo do desenvolvimento da criança**

**8.4.1.** Em casa (quedas, afogamentos, queimaduras, intoxicações, asfixia e estrangulamento, outros traumatismos)

**8.4.2.** No transporte no automóvel

**8.4.3.** Na escolha de artigos de puericultura, brinquedos e produtos de proteção/adaptação da casa

**9. Primeiros socorros**

**9.1.** Acidentes de pele

**9.2.** Acidentes do esqueleto

**9.3.** Acidentes digestivos

**9.4.** Acidentes circulatórios

**9.5.** Acidentes respiratórios

**9.6.** Acidentes por corrente elétrica

**9.7.** Técnicas de imobilização do corpo

**9.8.** Atitudes e primeiros socorros face a situações específicas

**9.9.** Organização da mala de primeiros socorros

**9.10.** Opção pelo serviço de assistência apropriado

<b>9185</b>	<b>Cuidados de rotina diária e atividades promotoras do desenvolvimento da criança</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Identificar os materiais lúdico-didáticos e equipamentos necessários para o exercício da atividade de ama.</li> <li><b>2.</b> Planificar as rotinas diárias e as atividades promotoras do desenvolvimento das crianças.</li> <li><b>3.</b> Desenvolver as atividades lúdico-didáticas relacionando-as com o quotidiano das crianças na família e comunidade.</li> <li><b>4.</b> Reconhecer a importância da integração dos valores e princípios educativos na atividade de ama.</li> </ol>	

**Conteúdos**

- 1.** Formas de organização do espaço físico, do equipamento e material necessário ao exercício da atividade de ama
- 2.** Desenvolvimento das rotinas com as crianças

- 2.1. Entrada, acolhimento e saída das crianças e familiares
- 2.2. Cuidados de higiene
- 2.3. Apoio na alimentação
- 2.4. Descanso
- 2.5. Cuidados em situação de doença ou acidente
3. Atividades promotoras do desenvolvimento com crianças dos 0 aos 3 anos
  - 3.1. Jogos sensoriomotores
  - 3.2. Jogos relacionais ou funcionais
  - 3.3. Jogos de construção
  - 3.4. Jogos simbólicos ou “faz de conta”
  - 3.5. Jogos de linguagem: histórias, lengalengas, destrava línguas, canções, outras
4. Planeamento das rotinas diárias e das atividades promotoras do desenvolvimento.
  - 4.1. Importância do brincar no contexto da relação e dos cuidados diários à criança
    - 4.1.1. Papel do adulto no brincar
    - 4.1.2. Socialização e autonomização da criança
    - 4.1.3. Descoberta do mundo natural
  - 4.2. Importância da garantia da continuidade das rotinas da criança na ama e na família
  - 4.3. Intencionalidade educativa no trabalho com crianças dos 0 aos 3 anos
  - 4.4. Estratégias de implementação das rotinas e atividades
  - 4.5. Regras e limites

<b>9186</b>	<b>Modelos familiares e formas de parentalidade</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os modelos familiares e as diferentes formas de parentalidade.</li> <li>2. Colaborar com a família na defesa do superior interesse da criança.</li> <li>3. Conciliar a vida familiar com a atividade de ama.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Evolução e perspetivas da dinâmica familiar
2. Diversidade de modelos familiares
3. Formas de parentalidade: biológica, adoção, apadrinhamento civil, acolhimento familiar e tutela
4. Colaboração com a família
  - 4.1. Estilos educativos parentais
  - 4.2. Adaptação a diferentes contextos familiares
  - 4.3. Estratégias de gestão e prevenção de conflitos
5. Conciliação da vida familiar e vida profissional

<b>9647</b>	<b>Intervenção pedagógica com crianças e jovens com necessidades educativas específicas</b>	<b>50 horas</b>
-------------	---	-----------------

**Objetivos**

1. Identificar práticas de intervenção pedagógica com crianças e jovens com NEE.
2. Apoiar a Intervenção pedagógica com crianças e jovens com NEE.

**Conteúdos**

1. Educação de crianças e jovens com necessidades educativas específicas
  - 1.1. Principais características
    - 1.1.1. Individualização e diferenciação pedagógica
    - 1.1.2. Probabilidade da transferência das aprendizagens
    - 1.1.3. Aprendizagem em tempo útil e com significado ao longo da vida
  - 1.2. Estratégias de desenvolvimento curricular numa perspetiva funcional
    - 1.2.1. Intervenção pedagógica com crianças e jovens considerando
      - 1.2.1.1. Estratégias
      - 1.2.1.2. Capacidades, expetativas e necessidades
      - 1.2.1.3. Ambientes naturais
      - 1.2.1.4. Competências que precisa de adquirir/desenvolver para realizar as atividades
2. Qualidade de vida
  - 2.1. Conceito de qualidade de vida
    - 2.1.1. Indicadores e dimensões
    - 2.1.2. Qualidade de vida ao longo dos diferentes ciclos de vida
      - 2.1.2.1. Participação ativa da família
3. Comunicação aumentativa e alternativa
  - 3.1. Comunicação aumentativa
  - 3.2. Comunicação alternativa
  - 3.3. Materiais e produtos de apoio para a comunicação aumentativa
    - 3.3.1. Sistemas de símbolos
    - 3.3.2. Produtos de apoio à comunicação
      - 3.3.2.1. Baixo desenvolvimento tecnológico
      - 3.3.2.2. Elevado desenvolvimento tecnológico
4. Mobilidade, manipulação e acessibilidades
  - 4.1. Tecnologias/produtos de apoio de acesso à mobilidade
  - 4.2. Tecnologias/produtos de apoio de suporte à manipulação
  - 4.3. Acessibilidade física e digital

9648

**Educação para os afetos e sexualidade**

25 horas

**Objetivos**

1. Identificar os principais aspetos da afetividade e sexualidade na criança.
2. Caracterizar o conceito de identidade de género.
3. Debater acerca das questões de género e cidadania
4. Identificar as principais mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade ao longo da vida.

## Conteúdos

1. Relações afetivas nos diferentes contextos de vida
2. Identidade de género
3. Género e cidadania em contexto(s)
4. Mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade ao longo da vida
5. Expressão de sentimentos e emoções
6. Atitudes e comportamentos saudáveis

<b>9649</b>	<b>Educação inclusiva e necessidades educativas específicas</b>	<b>50 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distinguir os conceitos de educação inclusiva e de necessidades educativas específicas.</li> <li>2. Reconhecer os fatores que determinam as necessidades educativas específicas.</li> <li>3. Relacionar os fatores que determinam as necessidades educativas específicas.</li> <li>4. Reconhecer a interação que deve existir entre a família e a equipa educativa.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Educação inclusiva
  - 1.1. Princípios e valores da educação inclusiva
    - 1.1.1. Diversidade individual e social
    - 1.1.2. Equidade no acesso a uma educação de qualidade
    - 1.1.3. Oportunidades educativas
    - 1.1.4. Valorização da diversidade
    - 1.1.5. Princípio da não discriminação
2. Necessidades educativas específicas: Interação entre fatores intrínsecos e fatores ambientais
  - 2.1. Conceitos de atividade e participação
  - 2.2. Conceito de deficiências e incapacidade
  - 2.3. Modelo de funcionalidade e incapacidade
    - 2.3.1. Fatores intrínsecos à criança
      - 2.3.1.1. Estruturas e funções do corpo
      - 2.3.1.2. Alterações nas estruturas e funções do corpo
      - 2.3.1.3. Fatores ambientais - facilitadores ou barreiras à atividade e participação
    - 2.3.2. Produtos e tecnologia
    - 2.3.3. Ambiente natural e acessibilidade
    - 2.3.4. Apoio e relacionamentos
    - 2.3.5. Atitudes
    - 2.3.6. Serviços, sistemas e políticas
3. Interação família/equipa educativa

<b>9853</b>	<b>Evolução e perspetivas da dinâmica familiar e da parentalidade</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer a evolução histórica da dinâmica familiar.</li> <li>2. Reconhecer os modelos familiares.</li> <li>3. Reconhecer as diversas formas de parentalidade.</li> <li>4. Reconhecer a importância da resiliência nos contextos familiares.</li> <li>5. Aplicar estratégias de gestão e prevenção de conflitos.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Evolução e perspetivas da dinâmica familiar
  - 1.1. Família numa sociedade em mudança
  - 1.2. Diversidade de modelos familiares
2. Situação da família em Portugal
  - 2.1. Conciliação entre a vida familiar e a vida profissional
  - 2.2. Políticas públicas de apoio à família
  - 2.3. Formas de parentalidade
    - 2.3.1. Responsabilidades Parentais Partilhadas e residência única
    - 2.3.2. Responsabilidades Parentais Partilhadas e residência alternada
    - 2.3.3. Responsabilidade Parental única e residência única
  - 2.4. Parentalidade
    - 2.4.1. Biológica
    - 2.4.2. Adoção
    - 2.4.3. Apadrinhamento civil
    - 2.4.4. Tutela
    - 2.4.5. Parentalidade e pluralidade de modelos e contextos familiares
3. Resiliência em contexto familiar
  - 3.1. Fatores de risco e fatores de proteção
4. Colaboração com a família
  - 4.1. Estilos educativos parentais
  - 4.2. Adaptação a diferentes contextos familiares
  - 4.3. Estratégias de gestão e prevenção de conflitos
5. Igualdade, cidadania e género

<b>0349</b>	<b>Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos</b>	<b>25 horas</b>
-------------	---	-----------------

**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

<b>9650</b>	<b>Interação e rotinas diárias com crianças e jovens com necessidades educativas específicas</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Reconhecer formas de interação positiva no contexto das rotinas diárias, promotoras do desenvolvimento e bem estar da criança e do jovem com necessidades educativas específicas.</li> <li><b>2.</b> Apoiar as crianças e jovens com necessidades educativas específicas nas suas rotinas diárias.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Estratégias interativas com a criança e jovens
2. Crianças e jovens com dificuldades alimentares
  - 2.1. Condições médicas
  - 2.2. Problemas oro-motores (mastigação/deglutição)
  - 2.3. Sensibilidade oral
  - 2.4. Seletividade alimentar
  - 2.5. Diferentes vias de alimentação
  - 2.6. Necessidades nutricionais específicas
3. Cuidados de higiene e bem estar para crianças e jovens com mobilidade reduzida
4. Higiene da pele
5. Posicionamento

9651	<b>Intervenção pedagógica em creches e estabelecimentos de educação pré-escolar</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caracterizar os modelos pedagógicos.</li> <li>2. Reconhecer os princípios orientadores da educação de infância.</li> <li>3. Participar na planificação de atividades pedagógicas para crianças.</li> <li>4. Acompanhar as atividades pedagógicas e de rotina diária.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Percursos da educação de infância
2. Modelos pedagógicos e implicação na organização e funcionamento dos espaços educativos
3. Princípios educativos para a educação de infância
  - 3.1. Na creche
  - 3.2. No Jardim de infância
    - 3.2.1. Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar - Fundamentos e Princípios da Pedagogia para a Infância
    - 3.2.2. Áreas de conteúdo
      - 3.2.2.1. Formação Pessoal e Social
      - 3.2.2.2. Expressão e Comunicação
      - 3.2.2.3. Conhecimento do Mundo
4. Papel do cuidador no acompanhamento das atividades pedagógicas
  - 4.1. Interação e rotinas diárias
    - 4.1.1. Entrada e acolhimento das crianças e famílias
    - 4.1.2. Apoio às refeições
    - 4.1.3. Acompanhamento das atividades
    - 4.1.4. Sesta, higiene e saída

<b>4647</b>	<b>Liderança e trabalho em equipa</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Identificar o sucesso do trabalho em equipa realçando vantagens e dinâmicas subjacentes.</li> <li><b>2.</b> Reconhecer as especificidades e os aspetos essenciais para o sucesso no trabalho em equipa.</li> <li><b>3.</b> Mobilizar ativamente o potencial único de cada profissional, de forma a contribuir para a excelência no trabalho em equipa.</li> </ol>	

## Conteúdos

- 1.** Liderança
  - 1.1.** Liderança de equipas: fenómenos e dinâmicas próprias, desafios e problemas específicos
  - 1.2.** Diferentes preferências pessoais e o seu impacto em funções de liderança
  - 1.3.** Diferentes estilos de Liderança
  - 1.4.** Competências necessárias à coordenação de equipas
  - 1.5.** Estratégias de mobilização da sua equipa para um desempenho de excelência
  - 1.6.** Gestão de impasses de desenvolvimento ou problemas na equipa
- 2.** Trabalho em equipa
  - 2.1.** Trabalho em equipa – implicações e especificidades
  - 2.2.** Excelência no trabalho em equipa
  - 2.3.** Diferenças interpessoais e o seu impacto no trabalho em equipa
  - 2.4.** Mobilização de recursos pessoais em função da equipa
  - 2.5.** Como ultrapassar impasses e obstáculos no trabalho em equipa

<b>7852</b>	<b>Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Explicar o conceito de empreendedorismo.</li> <li><b>2.</b> Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.</li> <li><b>3.</b> Aplicar instrumentos de diagnóstico e de autodiagnóstico de competências empreendedoras.</li> <li><b>4.</b> Analisar o perfil pessoal e o potencial como empreendedor.</li> <li><b>5.</b> Identificar as necessidades de desenvolvimento técnico e comportamental, de forma a favorecer o potencial empreendedor.</li> </ol>	

## Conteúdos

- 1.** Empreendedorismo
  - 1.1.** Conceito de empreendedorismo
  - 1.2.** Vantagens de ser empreendedor
  - 1.3.** Espírito empreendedor versus espírito empresarial
- 2.** Autodiagnóstico de competências empreendedoras

- 2.1. Diagnóstico da experiência de vida
- 2.2. Diagnóstico de conhecimento das "realidades profissionais"
- 2.3. Determinação do "perfil próprio" e autoconhecimento
- 2.4. Autodiagnóstico das motivações pessoais para se tornar empreendedor
- 3. Características e competências-chave do perfil empreendedor
  - 3.1. Pessoais
    - 3.1.1. Autoconfiança e automotivação
    - 3.1.2. Capacidade de decisão e de assumir riscos
    - 3.1.3. Persistência e resiliência
    - 3.1.4. Persuasão
    - 3.1.5. Concretização
  - 3.2. Técnicas
    - 3.2.1. Área de negócio e de orientação para o cliente
    - 3.2.2. Planeamento, organização e domínio das TIC
    - 3.2.3. Liderança e trabalho em equipa
- 4. Fatores que inibem o empreendedorismo
- 5. Diagnóstico de necessidades do empreendedor
  - 5.1. Necessidades de caráter pessoal
  - 5.2. Necessidades de caráter técnico
- 6. Empreendedor - autoavaliação
  - 6.1. Questionário de autoavaliação e respetiva verificação da sua adequação ao perfil comportamental do empreendedor

7853	Ideias e oportunidades de negócio	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os desafios e problemas como oportunidades.</li> <li>2. Identificar ideias de criação de pequenos negócios, reconhecendo as necessidades do público-alvo e do mercado.</li> <li>3. Descrever, analisar e avaliar uma ideia de negócio capaz de satisfazer necessidades.</li> <li>4. Identificar e aplicar as diferentes formas de recolha de informação necessária à criação e orientação de um negócio.</li> <li>5. Reconhecer a viabilidade de uma proposta de negócio, identificando os diferentes fatores de sucesso e insucesso.</li> <li>6. Reconhecer as características de um negócio e as atividades inerentes à sua prossecução.</li> <li>7. Identificar os financiamentos, apoios e incentivos ao desenvolvimento de um negócio, em função da sua natureza e plano operacional.</li> </ol>	

## Conteúdos

- 1. Criação e desenvolvimento de ideias/oportunidades de negócio
  - 1.1. Noção de negócio sustentável
  - 1.2. Identificação e satisfação das necessidades
    - 1.2.1. Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
    - 1.2.2. Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as

normas de qualidade, ambiente e inovação

- 2. Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio**
  - 2.1. Conceito básico de negócio**
    - 2.1.1. Como resposta às necessidades da sociedade**
  - 2.2. Das oportunidades às ideias de negócio**
    - 2.2.1. Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias**
    - 2.2.2. Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)**
    - 2.2.3. Descrição de uma ideia de negócio**
  - 2.3. Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes**
- 3. Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado**
  - 3.1. Formas de recolha de informação**
    - 3.1.1. Direta - junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores**
    - 3.1.2. 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**
  - 3.2. Tipo de informação a recolher**
    - 3.2.1. O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência**
    - 3.2.2. Os produtos ou serviços**
    - 3.2.3. O local, as instalações e os equipamentos**
    - 3.2.4. A logística - transporte, armazenamento e gestão de stocks**
    - 3.2.5. Os meios de promoção e os clientes**
    - 3.2.6. O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos**
- 4. Análise de experiências de criação de negócios**
  - 4.1. Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo**
    - 4.1.1. Por setor de atividade/mercado**
    - 4.1.2. Por negócio**
  - 4.2. Modelos de negócio**
    - 4.2.1. Benchmarking**
    - 4.2.2. Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes**
    - 4.2.3. Parceria de outsourcing**
    - 4.2.4. Franchising**
    - 4.2.5. Estruturação de raiz**
    - 4.2.6. Outras modalidades**
- 5. Definição do negócio e do target**
  - 5.1. Definição sumária do negócio**
  - 5.2. Descrição sumária das atividades**
  - 5.3. Target a atingir**
- 6. Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios**
  - 6.1. Meios e recursos de apoio à criação de negócios**
  - 6.2. Serviços e apoios públicos - programas e medidas**
  - 6.3. Banca, apoios privados e capitais próprios**
  - 6.4. Parcerias**
- 7. Desenvolvimento e validação da ideia de negócio**
  - 7.1. Análise do negócio a criar e sua validação prévia**
  - 7.2. Análise crítica do mercado**
    - 7.2.1. Estudos de mercado**
    - 7.2.2. Segmentação de mercado**

- 7.3. Análise crítica do negócio e/ou produto
  - 7.3.1. Vantagens e desvantagens
  - 7.3.2. Mercado e concorrência
  - 7.3.3. Potencial de desenvolvimento
  - 7.3.4. Instalação de arranque
- 7.4. Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
- 8. Tipos de negócio
  - 8.1. Natureza e constituição jurídica do negócio
    - 8.1.1. Atividade liberal
    - 8.1.2. Empresário em nome individual
    - 8.1.3. Sociedade por quotas
- 9. Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
  - 9.1. Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
  - 9.2. Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)

7854	<b>Plano de negócio – criação de micronegócios</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.</li> <li>2. Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.</li> <li>3. Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.</li> <li>4. Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.</li> <li>5. Elaborar um plano de negócio.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
  - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
  - 1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados
2. Conceito de plano de ação e de negócio
  - 2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
  - 2.2. Análise de experiências de negócio
    - 2.2.1. Negócios de sucesso
    - 2.2.2. Insucesso nos negócios
  - 2.3. Análise SWOT do negócio
    - 2.3.1. Pontos fortes e fracos
    - 2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos
  - 2.4. Segmentação do mercado
    - 2.4.1. Abordagem e estudo do mercado
    - 2.4.2. Mercado concorrencial
    - 2.4.3. Estratégias de penetração no mercado
    - 2.4.4. Perspetivas futuras de mercado

3. Plano de ação
  - 3.1. Elaboração do plano individual de ação
    - 3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
    - 3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual
4. Estratégia empresarial
  - 4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico
  - 4.2. Formulação estratégica
  - 4.3. Planeamento, implementação e controlo de estratégias
  - 4.4. Negócios de base tecnológica | Start-up
  - 4.5. Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
  - 4.6. Estratégias de internacionalização
  - 4.7. Qualidade e inovação na empresa
5. Plano de negócio
  - 5.1. Principais características de um plano de negócio
    - 5.1.1. Objetivos
    - 5.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial
    - 5.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
    - 5.1.4. Etapas e atividades
    - 5.1.5. Recursos humanos
    - 5.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
  - 5.2. Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo
    - 5.2.1. Elaboração do plano de ação
    - 5.2.2. Elaboração do plano de marketing
    - 5.2.3. Desvios ao plano
  - 5.3. Avaliação do potencial de rendimento do negócio
  - 5.4. Elaboração do plano de aquisições e orçamento
  - 5.5. Definição da necessidade de empréstimo financeiro
  - 5.6. Acompanhamento do plano de negócio
6. Negociação com os financiadores

7855	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os principais métodos e técnicas de gestão do tempo e do trabalho.</li> <li>2. Identificar fatores de êxito e de falência, pontos fortes e fracos de um negócio.</li> <li>3. Elaborar um plano de ação para a apresentação do projeto de negócio a desenvolver.</li> <li>4. Elaborar um orçamento para apoio à apresentação de um projeto com viabilidade económica/financeira.</li> <li>5. Reconhecer a estratégia geral e comercial de uma empresa.</li> <li>6. Reconhecer a estratégia de I&amp;D de uma empresa.</li> <li>7. Reconhecer os tipos de financiamento e os produtos financeiros.</li> <li>8. Elaborar um plano de marketing, de acordo com a estratégia definida.</li> <li>9. Elaborar um plano de negócio.</li> </ol>	

## Conteúdos

- 1. Planeamento e organização do trabalho**
  - 1.1.** Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
  - 1.2.** Atitude, trabalho e orientação para os resultados
- 2. Conceito de plano de ação e de negócio**
  - 2.1.** Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
  - 2.2.** Análise de experiências de negócio
    - 2.2.1.** Negócios de sucesso
    - 2.2.2.** Insucesso nos negócios
  - 2.3.** Análise SWOT do negócio
    - 2.3.1.** Pontos fortes e fracos
    - 2.3.2.** Oportunidades e ameaças ou riscos
  - 2.4.** Segmentação do mercado
    - 2.4.1.** Abordagem e estudo do mercado
    - 2.4.2.** Mercado concorrencial
    - 2.4.3.** Estratégias de penetração no mercado
    - 2.4.4.** Perspetivas futuras de mercado
- 3. Plano de ação**
  - 3.1.** Elaboração do plano individual de ação
    - 3.1.1.** Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
    - 3.1.2.** Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- 4. Estratégia empresarial**
  - 4.1.** Análise, formulação e posicionamento estratégico
  - 4.2.** Formulação estratégica
  - 4.3.** Planeamento, implementação e controlo de estratégias
  - 4.4.** Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
  - 4.5.** Estratégias de internacionalização
  - 4.6.** Qualidade e inovação na empresa
- 5. Estratégia comercial e planeamento de marketing**
  - 5.1.** Planeamento estratégico de marketing
  - 5.2.** Planeamento operacional de marketing (marketing mix)
  - 5.3.** Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)
  - 5.4.** Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)
  - 5.5.** Contacto com os clientes | Hábitos de consumo
  - 5.6.** Elaboração do plano de marketing
    - 5.6.1.** Projeto de promoção e publicidade
    - 5.6.2.** Execução de materiais de promoção e divulgação
- 6. Estratégia de I&D**
  - 6.1.** Incubação de empresas
    - 6.1.1.** Estrutura de incubação
    - 6.1.2.** Tipologias de serviço
  - 6.2.** Negócios de base tecnológica | Start-up
  - 6.3.** Patentes internacionais
  - 6.4.** Transferência de tecnologia

## 7. Financiamento

7.1. Tipos de abordagem ao financiador

7.2. Tipos de financiamento (capital próprio, capital de risco, crédito, incentivos nacionais e internacionais)

7.3. Produtos financeiros mais específicos (leasing, renting, factoring, ...)

## 8. Plano de negócio

8.1. Principais características de um plano de negócio

8.1.1. Objetivos

8.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial

8.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa

8.1.4. Etapas e atividades

8.1.5. Recursos humanos

8.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)

8.2. Desenvolvimento do conceito de negócio

8.3. Proposta de valor

8.4. Processo de tomada de decisão

8.5. Reformulação do produto/serviço

8.6. Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)

8.6.1. Desenvolvimento estratégico de comercialização

8.7. Estratégia de controlo de negócio

8.8. Planeamento financeiro

8.8.1. Elaboração do plano de aquisições e orçamento

8.8.2. Definição da necessidade de empréstimo financeiro

8.8.3. Estimativa dos juros e amortizações

8.8.4. Avaliação do potencial de rendimento do negócio

8.9. Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598

### Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

25 horas

#### Objetivos

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

## Conteúdos

1. 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
2. Atitude empreendedora/proactiva
3. Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais
  - 3.1. Competências relacionais
  - 3.2. Competências criativas
  - 3.3. Competências de gestão do tempo
  - 3.4. Competências de gestão da informação
  - 3.5. Competências de tomada de decisão
  - 3.6. Competências de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida)
4. Modalidades de trabalho
5. Mercado de trabalho visível e encoberto
6. Pesquisa de informação para procura de emprego
7. Medidas ativas de emprego e formação
8. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
9. Rede de contactos (sociais ou relacionais)
10. Curriculum vitae
11. Anúncios de emprego
12. Candidatura espontânea
13. Entrevista de emprego

8599	<b>Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicar o conceito de assertividade.</li> <li>2. Identificar e desenvolver tipos de comportamento assertivo.</li> <li>3. Aplicar técnicas de assertividade em contexto socioprofissional.</li> <li>4. Reconhecer as formas de conflito na relação interpessoal.</li> <li>5. Definir o conceito de inteligência emocional.</li> <li>6. Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.</li> <li>7. Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.</li> <li>8. Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.</li> <li>9. Identificar e selecionar anúncios de emprego.</li> <li>10. Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.</li> <li>11. Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Comunicação assertiva
2. Assertividade no relacionamento interpessoal

3. Assertividade no contexto socioprofissional
4. Técnicas de assertividade em contexto profissional
5. Origens e fontes de conflito na empresa
6. Impacto da comunicação no relacionamento humano
7. Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento
8. Atitude tranquila numa situação de conflito
9. Inteligência emocional e gestão de comportamentos
10. Modalidades de trabalho
11. Mercado de trabalho visível e encoberto
12. Pesquisa de informação para procura de emprego
13. Medidas ativas de emprego e formação
14. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
15. Rede de contactos
16. Curriculum vitae
17. Anúncios de emprego
18. Candidatura espontânea
19. Entrevista de emprego

8600	<b>Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definir o conceito de empreendedorismo.</li> <li>2. Identificar as vantagens e os riscos de ser empreendedor.</li> <li>3. Identificar o perfil do empreendedor.</li> <li>4. Reconhecer a ideia de negócio.</li> <li>5. Definir as fases de um projeto.</li> <li>6. Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego.</li> <li>7. Aplicar as principais estratégias de procura de emprego.</li> <li>8. Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae.</li> <li>9. Identificar e selecionar anúncios de emprego.</li> <li>10. Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas.</li> <li>11. Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
2. Perfil do empreendedor
3. Fatores que inibem o empreendedorismo
4. Ideia de negócio e projet
5. Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
6. Fases da definição do projeto
7. Modalidades de trabalho
8. Mercado de trabalho visível e encoberto

9. Pesquisa de informação para procura de emprego
10. Medidas ativas de emprego e formação
11. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
12. Rede de contactos
13. Curriculum vitae
14. Anúncios de emprego
15. Candidatura espontânea
16. Entrevista de emprego

<b>10526</b>	<b>Literacia digital - iniciação</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Operar com o computador.</li> <li>2. Navegar na internet.</li> <li>3. Gerir uma caixa de correio eletrónica.</li> <li>4. Interagir através de plataformas.</li> <li>5. Proteger a identidade, privacidade e os dados pessoais em ambientes digitais.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Utilização do computador
  - 1.1. Barra de tarefas
  - 1.2. Noção de ícone
  - 1.3. Menu Iniciar
  - 1.4. Programas
  - 1.5. Pastas e ficheiros
2. Navegação digital
  - 2.1. Browser
  - 2.2. Pesquisa e filtro de informação
  - 2.3. Análise de informação filtrada
  - 2.4. Armazenagem e recuperação da informação
3. Plataformas digitais
  - 3.1. Gestão da identidade digital em diversas plataformas (ex: e-mail, passaporte qualifica, etc.)
  - 3.2. Interação através de plataformas digitais
  - 3.3. Partilha de informação e conteúdo
  - 3.4. Colaboração através de tecnologias digitais
4. Segurança e privacidade
  - 4.1. Proteção dos dados pessoais

<b>10746</b>	<b>Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas</b>	<b>25 horas</b>
--------------	--	-----------------

### Objetivos

1. Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho.
2. Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal.
3. Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação.
4. Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas.

## Conteúdos

1. Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
  - 1.1. Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
  - 1.2. Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
  - 1.3. Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
  - 1.4. Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
  - 1.5. Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
  - 1.6. Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
  - 1.7. Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
2. Plano de Contingência
  - 2.1. Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
  - 2.2. Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
  - 2.3. Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
  - 2.4. Responsabilidade e aprovação do Plano
  - 2.5. Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
  - 2.6. Política, planeamento e organização
  - 2.7. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
  - 2.8. Avaliação de riscos
  - 2.9. Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
    - 2.9.1. Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
    - 2.9.2. Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
    - 2.9.3. Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
    - 2.9.4. Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
    - 2.9.5. Detecção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
    - 2.9.6. Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
    - 2.9.7. Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho

- 2.9.8. Formação e informação
- 2.9.9. Trabalho presencial e teletrabalho
- 2.10. Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- 3. Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- 4. Manual de Reabertura das atividades económicas
  - 4.1. Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
  - 4.2. Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
  - 4.3. Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
  - 4.4. Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
  - 4.5. Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
  - 4.6. Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
  - 4.7. Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
  - 4.8. Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

10759	Teletrabalho	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer o enquadramento legal, as modalidades de teletrabalho e o seu impacto para a organização e trabalhadores/as.</li> <li>2. Identificar o perfil e papel do/a teletrabalhador/a no contexto dos novos desafios laborais e ocupacionais e das políticas organizacionais.</li> <li>3. Identificar e selecionar ferramentas e plataformas tecnológicas de apoio ao trabalho remoto.</li> <li>4. Adaptar o ambiente de trabalho remoto ao regime de trabalho à distância e implementar estratégias de comunicação, produtividade, motivação e de confiança em ambiente colaborativo.</li> <li>5. Aplicar as normas de segurança, confidencialidade e proteção de dados organizacionais nos processos de comunicação e informação em regime de teletrabalho.</li> <li>6. Planear e organizar o dia de trabalho em regime de teletrabalho, assegurando a conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Teletrabalho
  - 1.1. Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção
  - 1.2. Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação
  - 1.3. Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores
  - 1.4. Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade
2. Competências do/a teletrabalhador/a
  - 2.1. Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho
  - 2.2. Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital
3. Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho
  - 3.1. Gestão da confiança

- 3.1.1.** Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
- 3.1.2.** Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
- 3.1.3.** Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
- 3.1.4.** Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais
- 3.2.** Gestão da distância
  - 3.2.1.** Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
  - 3.2.2.** Reorganização dos locais e horários de trabalho
  - 3.2.3.** Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
  - 3.2.4.** Motivação e feedback
  - 3.2.5.** Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
  - 3.2.6.** Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
  - 3.2.7.** Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
  - 3.2.8.** Controlo e proteção de dados pessoais
  - 3.2.9.** Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
  - 3.2.10.** Assistência técnica remota
- 3.3.** Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)
- 3.4.** Formação e desenvolvimento de novas competências
- 3.5.** Transformação digital – novas formas de trabalho
- 4.** Desempenho profissional em regime de teletrabalho
  - 4.1.** Organização do trabalho
  - 4.2.** Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído
  - 4.3.** Espaço de e para o teletrabalho
  - 4.4.** Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho
  - 4.5.** Pausas programadas
  - 4.6.** Riscos profissionais e psicossociais
    - 4.6.1.** Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
    - 4.6.2.** Avaliação e controlo de riscos
    - 4.6.3.** Acidentes de trabalho
  - 4.7.** Gestão do isolamento