

# REFERENCIAL DE FORMAÇÃO DE DUPLA CERTIFICAÇÃO

**EM VIGOR****Nível de Qualificação: 2****Área de Educação e Formação****762 . Trabalho Social e Orientação****Código e Designação da qualificação****762191 - Agente em Geriatria****Modalidades de Educação e Formação****Cursos de Educação e Formação de Adultos****Total de pontos de crédito****161,00  
(inclui 10 pontos de crédito da Formação em Contexto de Trabalho)****Publicação e atualizações**

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

**Observações**

# 1. Organização do Referencial de Formação

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

Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

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

Áreas de Competências Chave: Competência Digital

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

Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

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

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

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

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

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

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

**Notas:**

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

## 1.2 Condição de acesso: 1º ciclo do ensino básico

### Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

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

### Áreas de Competências Chave: Competência Digital

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

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

Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

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

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

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

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

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

**Notas:**

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

### 1.3 Condição de acesso: 2º ciclo do ensino básico

#### Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

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

#### Áreas de Competências Chave: Competência Digital

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

#### Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

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

#### Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

| Código | UC | Horas |
|--------|----|-------|
|--------|----|-------|



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

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

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

**Notas:**

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

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

Formação Tecnológica

| Código <sup>1</sup> | N.º | UFCD OBRIGATÓRIAS                                                               | Horas | Pontos de crédito |
|---------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|
| 3536                | 1   | Velhice - ciclo vital e aspetos sociais                                         | 50    | 4,50              |
| 3537                | 2   | Quadro da psicologia evolutiva                                                  | 50    | 4,50              |
| 3538                | 3   | Saúde da pessoa idosa - cuidados básicos                                        | 25    | 2,25              |
| 3539                | 4   | Deontologia e ética profissional no apoio à comunidade                          | 25    | 2,25              |
| 3540                | 5   | Animação - conceitos, princípios e técnicas                                     | 50    | 4,50              |
| 3541                | 6   | Animação no domicílio e em Instituições - planificação de atividades            | 50    | 4,50              |
| 3542                | 7   | Animação no domicílio e em Instituições - técnicas e atividades                 | 50    | 4,50              |
| 3543                | 8   | Psicologia da velhice                                                           | 50    | 4,50              |
| 3544                | 9   | Saúde da pessoa idosa - prevenção de problemas                                  | 50    | 4,50              |
| 3545                | 10  | Higiene da pessoa idosa no domicílio                                            | 50    | 4,50              |
| 3546                | 11  | Prevenção e primeiros socorros - geriatria                                      | 50    | 4,50              |
| 3547                | 12  | Nutrição e dietética no domicílio                                               | 50    | 4,50              |
| 3548                | 13  | Saúde - necessidades individuais em contexto institucional                      | 50    | 4,50              |
| 3549                | 14  | Higiene da pessoa idosa em lares e centros de dia                               | 50    | 4,50              |
| 3550                | 15  | Alimentação da pessoa idosa em lares e centros de dia                           | 50    | 4,50              |
| 3551                | 16  | Animação em lares e centros de dia                                              | 50    | 4,50              |
| 3552                | 17  | Patologia e efeitos psicossociais decorrentes da hospitalização da pessoa idosa | 25    | 2,25              |
| 3553                | 18  | Saúde mental na 3.ª idade                                                       | 25    | 2,25              |
| 3554                | 19  | Animação em Instituições de saúde                                               | 50    | 4,50              |
| 3555                | 20  | Animação da pessoa idosa com doença mental                                      | 50    | 4,50              |

|  |                                                                      |            |              |
|--|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
|  | <b>Total da carga horária e de pontos de crédito do referencial:</b> | <b>900</b> | <b>81,00</b> |
|--|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|

| <b>Formação em Contexto de Trabalho</b> | <b>Horas</b> | <b>Pontos de crédito</b> |
|-----------------------------------------|--------------|--------------------------|
|-----------------------------------------|--------------|--------------------------|

À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 120 horas de formação prática em contexto de trabalho, à qual correspondem 10,00 pontos de crédito, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça atividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma atividade profissional numa área afim.

10

<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 Competência (UC)

### 2.1. Formação de Base

|                   |                                                                                                 |                              |    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CLC_B3_A          | Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões |                              |    |
| Pontos de crédito | 4,5                                                                                             | Carga horária associada (h.) | 50 |

## Realizações

- **R1- Selecionar informação relevante.**
- **R2- Distinguir informação objetiva de subjetiva.**
- **R3- Planear e produzir discursos.**
- **R4- Participar em discussões.**

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

- Participar em conversas com amigos sobre temas de interesse social diverso, emitindo opiniões fundamentadas, nomeadamente sobre livros, obras de arte, música, vídeos e filmes.
- Transmitir opiniões fundamentadas numa reunião de trabalho.
- Emitir um discurso numa assembleia de carácter cívico.
- Participar em sessões de leitura em voz alta.
- Declamar poesia utilizando a entoação e o ritmo adequados aos poemas.
- Descodificar a mensagem de discursos de propaganda publicitária.
- Descodificar a mensagem de um discurso proferido em diversas variedades geográficas da língua portuguesa numa deslocação pelo país.
- Transmitir oralmente uma notícia ouvida na rádio.

## Recursos

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

|                   |                                                                                  |                              |    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CLC_B3_B          | Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário |                              |    |
| Pontos de crédito | 4,5                                                                              | Carga horária associada (h.) | 50 |

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Variedade e precisão de vocabulário.
- Géneros textuais.
- Recursos expressivos para a construção de sentido de um texto.
- Variação da língua.
- Sintaxe
- Lexicologia
- Funções da linguagem
- Estilos e registos de linguagem.

### Aptidões

- Identificar o uso de vocábulos especializados em contexto.
- Identificar temas, ideias-chave, pontos de vista, causa e efeitos, factos e opiniões em textos de natureza diversa.
- Reconhecer a utilização de recursos expressivos para a construção de sentido do texto.
- Realizar inferências e deduções a partir do texto.
- Interpretar linguagem metafórica.
- Relacionar diferentes variedades do português com contextos históricos e geográficos.

### Atitudes

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

## Aptidões

- Utilizar procedimentos de registo e tratamento de informação.
- Exprimir uma opinião crítica sobre o texto lido.

## CrITÉrios de Desempenho

### *Interpretar textos de carácter informativo, reflexivo, argumentativo e literário*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

|                   |                                                                 |                              |    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CLC_B3_C          | Produzir textos escritos informativos, reflexivos e persuasivos |                              |    |
| Pontos de crédito | 4,5                                                             | Carga horária associada (h.) | 50 |

## Realizações

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

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### *Produzir textos escritos informativos, reflexivos e persuasivos*

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

## Contexto (de uso de competência)

- Redigir uma notícia sobre um acontecimento.
- Redigir um diário.
- Redigir um documento argumentando a favor da implementação de medidas de segurança no local de trabalho.
- Redigir petições a organismos públicos.
- Redigir requerimentos e reclamações a um serviço público ou privado.
- Redigir um texto publicitário para venda de produto numa rede social.
- Elaborar um relatório no âmbito da atividade profissional.
- Redigir um texto de opinião acerca de um livro, de uma obra de arte, de um filme, de um vídeo ou de uma composição musical.

## Recursos

- Anúncios na imprensa escrita (jornais, revistas).

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.
- Folhetos.
- Imagens.
- Textos literários (impressos, *e-books*, audiolivros).
- Composições musicais.
- Canções.

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Linguagens não-verbais
- Linguagem icónica.
- Linguagem simbólica.
- Discursos persuasivo-argumentativos.
- Símbolos universais de diferentes tipos de linguagem não verbal

### Aptidões

- Relacionar o tipo de linguagem não-verbal com a intenção das manifestações artísticas.
- Relacionar o tipo de linguagem não-verbal com a mensagem de discursos persuasivo-argumentativos.
- Reconhecer e usar linguagens simbólicas universais como elementos representativos dos valores étnicos e culturais.
- Usar diferentes tipos de linguagem não-verbal para exprimir mundividências.
- Adequar os tipos de linguagem não-verbal a contextos formais e informais.

### Atitudes

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

### CrITÉRIOS de Desempenho

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



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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

|                   |                                                                                                                 |                              |    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CLC_B3_LE_A       | Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com o mundo do trabalho |                              |    |
| Pontos de crédito | 4,5                                                                                                             | Carga horária associada (h.) | 50 |

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Léxico
- Estruturas do funcionamento da língua

### Aptidões

- Identificar e decodificar expressões e palavras-chave.

### Atitudes

- Proatividade.
- Autonomia.
- Curiosidade

## Conhecimentos

- Funções da linguagem.

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

- Brochuras.
- Anúncios de emprego.
- Vídeos.
- Gravuras.
- Imprensa escrita (jornais, revistas) em língua estrangeira.

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

- Identificar e decodificar expressões e palavras-chave num discurso oral.
- Compreender perguntas e informações relacionadas com atividades de lazer.
- Compreender orientações, instruções e avisos de segurança.
- Participar numa conversa perguntando e respondendo sobre atividades de lazer.
- Usar linguagens não-verbais.
- Identificar a ideia principal e a informação essencial em textos diversificados redigidos numa linguagem quotidiana.
- Compreender a informação essencial de cartas simples e de documentos.

### Atitudes

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

## Aptidões

- Redigir textos relacionados com questões rotineiras ou de lazer.
- Preencher formulários simples com informação pessoal e sobre áreas de interesse.
- Justificar opiniões sobre o assunto de um texto escrito.
- Utilizar procedimentos de pesquisa e recolha de informação/dados.

## Atitudes

- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Autorreflexão.
- Autodisciplina/dedicação.

## Crítérios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

- Preencher grelhas de registo a partir da audição dos discursos orais.
- Numa viagem ao estrangeiro, interagir com os habitantes locais para a obtenção de informação sobre uma determinada área de recreio e lazer.
- Preencher um formulário pessoal de adesão a um ginásio em língua estrangeira.
- Identificar sinalética que indica as condições de acessibilidade de parques, monumentos, museus ou outros.
- Pesquisar e recolher informação/dados para planear uma visita autónoma em família ao estrangeiro.
- Redigir um texto para partilhar numa rede social.

## Recursos

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

CLC\_B2\_A

Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

### Critérios de Desempenho

#### *Interpretar e produzir discursos orais adequados a diferentes contextos*

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

### Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

| CLC_B2_B          | Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo |                              |    |
|-------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| Pontos de crédito | 2,25                                                   | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Variedade e precisão de vocabulário.

### Aptidões

- Identificar e decodificar vocabulário.

### Atitudes

- Proatividade.

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## CrITÉrios de Desempenho

### *Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

- Cartas.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Anúncios e folhetos publicitários.

- Livros (impressos, *e-books*, audiolivros).
- Dispositivos tecnológicos com acesso à internet.

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## CrITÉRIOS DE DESEMPENHO

### *Produzir textos escritos com finalidades específicas*

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



- Reordenando e reescrevendo partes do texto, se necessário.

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

|                   |                                                                             |                              |    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CLC_B2_D          | Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas |                              |    |
| Pontos de crédito | 2,25                                                                        | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

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

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## CrITÉRIOS DE DESEMPENHO

### ***Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas***

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

CLC\_B2\_LE\_A

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

Pontos de crédito 2,25

Carga horária  
associada (h.) 25

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

- Identificar e descodificar vocabulário num discurso oral.
- Compreender perguntas e informações.
- Identificar vocabulário familiar em textos escritos relacionados com o contexto familiar.
- Escrever um texto simples.
- Participar numa conversa.
- Usar linguagens não-verbais.

### Atitudes

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

## Atitudes

- Autodisciplina/dedicação.

## CrITÉRIOS de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

- Imprensa escrita (jornais, revistas) em língua estrangeira.
- Equipamentos tecnológicos com acesso à internet.
- Jogos sociais.
- Imagens, fotografias.
- Boletim meteorológico.

|                   |                                                                                                            |                              |    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CLC_B2_LE_B       | Compreender e usar oralmente e por escrito, expressões frequentes relacionadas com a comunidade envolvente |                              |    |
| Pontos de crédito | 2,25                                                                                                       | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

- **R1- Compreender discursos orais.**
- **R2- Compreender textos escritos.**

- **R3- Interagir de forma simples.**

- **R4- Redigir textos simples.**

## Conhecimentos

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

## Aptidões

- Identificar e decodificar vocabulário num discurso oral.
- Compreender perguntas e informações relacionadas com a comunidade envolvente.
- Identificar vocabulário familiar em textos escritos relacionados com lugares e serviços.
- Participar numa conversa simples sobre assuntos relacionados com a comunidade envolvente.
- Usar linguagens não-verbais.
- Escrever um texto simples.
- Utilizar procedimentos de pesquisa e recolha de informação/dados.
- Proatividade.
- Autonomia.
- Curiosidade.
- Iniciativa.
- Escuta ativa.
- Assertividade e empatia na comunicação.
- Tolerância para com os outros.
- Respeito pelas diferenças individuais.
- Colocar-se na perspetiva do outro.
- Abertura à mudança.
- Respeito pelas regras e normas definidas.
- Empenho.
- Resiliência.
- Autorreflexão.
- Autodisciplina/dedicação.

## CrITÉRIOS DE DESEMPENHO

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

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

## Realizações

- **R1- Identificar as necessidades de informação.**
- **R2- Pesquisar dados, informação e conteúdo digital.**
- **R3- Avaliar a relevância da fonte e do seu conteúdo.**
- **R4- Armazenar e organizar dados, informação e conteúdo digital.**

### Conhecimentos

- Ambientes digitais.
- Motores de busca.
- Fontes de informação.
- Tipos de conteúdo digital.
- Ficheiro informático.
- Transferência de ficheiros (*download* e *upload*).

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## Conhecimentos

- Armazenamento virtual de dados (*cloud*).
- Suporte físico (ex.: *pen* de memória USB, disco externo).

## Atitudes

- Empenho.
- Resiliência.

## Critérios de Desempenho

### ***Pesquisar, analisar e organizar conteúdos digitais***

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

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

## Realizações

- **R1- Partilhar informação através de tecnologias digitais.**
- **R2- Utilizar serviços digitais públicos e privados.**

- **R3- Aplicar normas de conduta em ambientes digitais.**

- **R4- Proteger a sua identidade e reputação digital.**

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### **Comunicar e interagir através de tecnologias digitais**

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

## Contexto (de uso de competência)

- Solicitar informação a uma entidade com recurso ao *email*.
- Preencher formulários *online*, com apoio.
- Participar, com apoio, em ambientes de discussão (ex.: fóruns).
- Anexar fotos ou ficheiros a um *email* ou enviá-los via redes sociais.



- Agendar reuniões através de sistemas *online*.
- Publicar um texto numa rede social, tendo em conta as normas de conduta a seguir em ambientes digitais para colaborar, partilhar e interagir com outros.
- Identificar o autor na partilha de um conteúdo digital.
- Identificar as condições dos serviços que subscreve.

## Recursos

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

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## CrITÉrios de Desempenho

### Criar e editar conteúdos digitais

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

### Contexto (de uso de competência)

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

### Recursos

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

|                   |                                                                                          |                              |    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CD_B2_D           | Proteger dispositivos e dados pessoais e identificar riscos para a saúde e meio ambiente |                              |    |
| Pontos de crédito | 2,25                                                                                     | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Riscos e ameaças em ambientes digitais.

### Aptidões

- Identificar riscos e ameaças em ambientes digitais.

### Atitudes

- Sentido crítico.

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

CD\_B3\_A

Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

### Critérios de Desempenho

#### ***Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais***

- Distinguindo diferentes ambientes digitais para obtenção de informação e dados específicos.
- Aplicando filtros em motores de busca de informação em ambientes digitais.
- Identificando a credibilidade, fiabilidade e autenticidade das diferentes fontes de informação acerca do mesmo

tema em ambientes digitais.

- Selecionando, de entre diferentes fontes de informação e de conteúdo digital, as que se adequam ao pretendido.
- Selecionando documentos de diversos formatos, organizando-os em pastas personalizadas.
- Aplicando ferramentas adequadas à organização, armazenamento e recuperação de dados.

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

|                   |                                                       |                              |    |
|-------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CD_B3_B           | Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais |                              |    |
| Pontos de crédito | 4,5                                                   | Carga horária associada (h.) | 50 |

## Realizações

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

## Conhecimentos

- Tecnologias digitais.

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### **Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais**

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

## Contexto (de uso de competência)

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

- Identificar as condições dos serviços que se subscreve.

## Recursos

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

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

## Realizações

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

## Conhecimentos

## Aptidões

## Atitudes

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

- Distinguir riscos e ameaças em ambientes digitais.
- Selecionar formas de proteger os dispositivos e conteúdo digital.
- Distinguir formas de proteger dados pessoais e privacidade em ambientes digitais.
- Adotar práticas seguras de utilização de dispositivos tecnológicos.
- Analisar critérios para seleção e instalação de aplicações nos dispositivos tecnológicos.

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

## Conhecimentos

- Reutilização e reciclagem de dispositivos tecnológicos.

## Aptidões

- Configurar funcionalidades básicas, que condicionam a privacidade.
- Selecionar tecnologias digitais simples para o bem-estar e inclusão sociais.
- Distinguir riscos e ameaças da utilização de tecnologias digitais para a saúde e bem-estar.
- Distinguir impactos ambientais decorrentes das tecnologias digitais e da sua utilização.
- Aplicar tecnologias digitais para a promoção da defesa e da sustentabilidade ambiental.

## CrITÉrios de Desempenho

### ***Proteger dispositivos, dados pessoais, saúde e meio ambiente***

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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



CD\_B3\_C

Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos

Pontos de crédito 4,5

Carga horária associada (h.) 50

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

### CrITÉRIOS de Desempenho

#### *Criar e editar conteúdos digitais em diferentes formatos*

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

### Contexto (de uso de competência)

- Preparar uma apresentação multimédia com diferentes conteúdos digitais (texto, som, imagem e vídeo).
- Utilizar um programa/aplicação para criar ficheiros de texto, utilizando as regras de formatação, de correção ortográfica e de referenciação das fontes.

- Na candidatura a um emprego, criar uma carta de apresentação e o *curriculum vitae*, com recurso a ficheiro de texto (ex.: Europass; *templates*) ou a vídeo.
- Analisar as despesas mensais e poupanças através de tabelas e gráficos numa folha de cálculo.
- Escolher, entre diversas aplicações e programas *open source*, um(a) que permita elaboração de vídeos ou de animações que possam ser reproduzidos ou partilhados numa rede social.
- Tratar imagens ou fotografias para organizar um álbum de fotografias temáticas (ex. família, viagem, natureza).

## Recursos

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

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

## Realizações

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

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### *Executar cálculos com números inteiros em diversos contextos*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

|                   |                                                                            |                              |    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| MCT_B2_B          | Utilizar conexões matemáticas para resolver problemas em contextos de vida |                              |    |
| Pontos de crédito | 2,25                                                                       | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

- **R1- Analisar o problema e estabelecer um plano de resolução.**
- **R2- Executar o plano de resolução.**

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## CrITÉrios de Desempenho

### *Utilizar conexões matemáticas para resolver problemas em contextos de vida*

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

## Contexto (de uso de competência)

- Seguir instruções para misturar ou diluir um produto.
- Usar uma balança para averiguar se é enganadora a publicidade exibida em embalagens.
- Prever o estado físico (sólido, líquido ou gasoso) da água de acordo com a temperatura.
- Conferir o recibo de vencimento considerando o valor hora de trabalho, as percentagens de desconto para a Segurança Social e IRS (Imposto Sobre Rendimentos Singulares) e ainda os valores de subsídio de refeição.

## Recursos

- Notas e moedas do Euro.
- Folhetos publicitários.
- Faturas.
- Extratos bancários.
- Imprensa escrita (jornais, revistas).
- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Sítios da internet.

- Dispositivo eletrônico com acesso à internet (calculadora básica, telemóvel).

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

## Realizações

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

| Conhecimentos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Aptidões                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Atitudes                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Figuras geométricas planas.</li> <li>• Sólidos geométricos.</li> <li>• Perímetro de figuras geométricas planas.</li> <li>• Área de figuras geométricas planas.</li> <li>• Volume de sólidos.</li> <li>• Unidades de medida de comprimento, superfície e volume (respetivamente, m, m<sup>2</sup> e ha – hectare e m<sup>3</sup>) e capacidade (l – litro).</li> <li>• Arredondamentos.</li> <li>• Regras.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar figuras geométricas do plano e do espaço.</li> <li>• Calcular perímetros de figuras planas.</li> <li>• Calcular áreas de triângulos, quadrados, retângulos e de figuras compostas.</li> <li>• Determinar o perímetro e área do círculo por aproximação.</li> <li>• Calcular áreas de faces e o volume de cubos e paralelepípedos.</li> <li>• Converter unidades de medida de diferentes sistemas de unidades e passar para diferentes (sub)múltiplos da unidade.</li> <li>• Estimar resultados.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigor.</li> <li>• Responsabilidade e autonomia na execução de tarefas propostas.</li> <li>• Tomar decisões.</li> <li>• Respeito pela opinião dos outros.</li> <li>• Empenho e persistência na resolução de problemas.</li> <li>• Autoconfiança.</li> </ul> |

## CrITÉRIOS de Desempenho

### Utilizar conceitos geométricos em contextos de vida

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

## Contexto (de uso de competência)

- Reconhecer formas em objetos do quotidiano.

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

## Recursos

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

|                   |                                                              |                              |    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| MCT_B2_D          | Organizar e comparar informação e dados em contextos de vida |                              |    |
| Pontos de crédito | 2,25                                                         | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

- Reconhecer o papel da Estatística em diferentes domínios da vida.
- Utilizar vocabulário da Estatística.
- Reconhecer frequência absoluta e relativa.
- Expressar frequência relativa em percentagem.
- Identificar tabelas e gráficos.
- Interpretar informação apresentada em listas, tabelas, esquemas e gráficos.
- Construir tabelas e gráficos de barras.

### Atitudes

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

## Aptidões

- Calcular a média de um conjunto de dados numéricos.
- Identificar e calcular a mediana num conjunto de dados numéricos.
- Identificar a moda num conjunto de dados e utilizá-la quando oportuno para interpretar ou comparar informação.
- Utilizar as funcionalidades da calculadora básica.

## Critérios de Desempenho

### *Organizar e comparar informação e dados em contextos de vida*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

### CrITÉRIOS de Desempenho

#### *Executar cálculos com números reais em diversos contextos*

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

### Contexto (de uso de competência)

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

### Recursos

- Notas e moedas de euro.
- Faturas e recibos.



- Dispositivo eletrónico com acesso à internet (telemóvel).

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Números racionais.
- Conceito de número real.
- Arredondamentos.
- Regras.
- Conceito de raiz quadrada e cúbica.
- Conceito de potência.
- Operações com números racionais (adição, subtração, multiplicação e divisão).
- Conceito de proporcionalidade direta e inversa.
- Equações do 1º grau.
- Princípios básicos do mundo natural [1].
- Conceitos, teorias, princípios e métodos científicos fundamentais.
- Repercussões das ciências, da tecnologia e da engenharia, nas atividades humanas em geral e na natureza.

### Aptidões

- Efetuar cálculos envolvendo números racionais na forma de fração, sem recurso e com recurso a meios tecnológicos.
- Trabalhar com valores aproximados de números reais em contexto.
- Reconhecer situações de proporcionalidade direta e inversa.
- Equacionar problemas.
- Resolver equações.
- Verificar soluções de uma equação / problema.
- Efetuar cálculos mentalmente.
- Formular cientificamente situações/ problemas.
- Comunicar raciocínios científicos quer na forma oral quer escrita.
- Utilizar e manusear dados científicos para atingir um objetivo ou chegar a uma decisão ou conclusão fundamentada.

### Atitudes

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

## Conhecimentos

- [1] *Observamos que o mundo natural se encontra regulado, sendo as regularidades descritas pelos cientistas na forma de leis ou princípios básicos do mundo natural.*

### CrITÉRIOS de Desempenho

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

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

### Contexto (de uso de competência)

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

### Recursos

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

MCT\_B3\_C

Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos  
em contextos de vida

Pontos de crédito 4,5

Carga horária  
associada (h.) 50

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Figuras geométricas planas e sólidos geométricos.
- Perímetros e áreas de figuras geométricas planas.
- Volume de sólidos.
- Unidades de medida de comprimento, superfície e volume (respectivamente, m, m<sup>2</sup> e ha – hectare, e, m<sup>3</sup>) e capacidade (l – litro), de massa e monetária (respectivamente, Kg e €-Euro) e de temperatura (°C).
- Arredondamentos. Regras.
- Semelhanças de figuras.
- Escalas.
- Teorema de Pitágoras.
- Conceito de ângulo.
- Razões trigonométricas.

### Aptidões

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

### Atitudes

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

### CrITÉRIOS DE DESEMPENHO

#### *Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida*

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

### Contexto (de uso de competência)

- Orçar a tinta necessária para a pintura de uma divisão da casa.

- Planear a escolha de um equipamento atendendo à planta do espaço.
- Aferir a área de um terreno inscrita numa caderneta predial e medida no local.
- Estimar a altura de um edifício.

## Recursos

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

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Tabelas de uma e duas entradas.
- Gráficos lineares e gráficos de barras, histogramas, gráficos circulares.
- Moda, média, mediana e amplitude.
- Técnicas de pesquisa de informação.
- Conceito de probabilidade.

### Aptidões

- Identificar o papel da Estatística em diferentes domínios da vida.
- Utilizar vocabulário da Estatística.
- Interpretar tabelas e gráficos.
- Resolver problemas envolvendo o cálculo e a comparação de frequências relativas.
- Construir tabelas e gráficos.
- Formular questões em contextos familiares que envolvam Estatística.
- Aplicar a média, a mediana, a moda e amplitude para comparar conjuntos de dados.

### Atitudes

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

## Aptidões

- Interpretar e calcular probabilidades.
- Identificar, localizar e interpretar informação matemática e técnico-científica no sentido de a aplicar na resolução de problemas ou na otimização de soluções em diferentes atividades do quotidiano.
- Utilizar as Tecnologias de Informação e Comunicação no desenvolvimento de pesquisas e na apresentação de trabalhos.
- Comunicar raciocínios quer na forma oral quer escrita.

## CrITÉrios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

CE\_B3\_A

Identificar e promover os direitos e deveres  
fundamentais dos cidadãos

Pontos de crédito 4,5

Carga horária  
associada (h.) 50

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Direitos humanos.
- Princípios fundamentais da Constituição da República Portuguesa.
- Direitos, liberdade e garantias - pessoais, de participação política, e dos trabalhadores.
- Direitos e deveres - económicos, sociais e culturais.
- Órgãos de soberania nacional e órgãos de poder político.
- Democracia.
- Ética.
- Cidadania.
- Identidade(s).
- Diálogo intercultural.
- Direitos fundamentais da União Europeia.
- Recurso aos Tribunais, à Arbitragem e a Recursos Internacionais (ex.: Tribunal Europeu).

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### Identificar e promover os direitos e deveres fundamentais dos cidadãos

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

|                   |                                                                                                     |                              |    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|
| CE_B3_B           | Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão |                              |    |
| Pontos de crédito | 4,5                                                                                                 | Carga horária associada (h.) | 50 |

## Realizações

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

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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



- Dispositivo eletrónico com acesso à internet.

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### ***Planear, implementar e monitorizar projetos pessoais, profissionais e sociais***

- Caracterizando as suas competências empreendedoras mobilizadas em diferentes contextos (pessoal, profissional, social).
- Contextualizando e justificando os motivos que levaram a determinada tomada de decisão e as suas consequências.
- Explicitando as dificuldades sentidas e formas de as ultrapassar.

- Caracterizando as diferentes fases do projeto empreendedor e os resultados esperados.
- Explicitando os métodos de monitorização do projeto empreendedor.

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Saúde
- Ambiente e qualidade de vida
- Património Cultural

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## Aptidões

- Exercer comportamentos sustentáveis face ao ambiente.
- Exercer comportamentos de proteção e valorização do património cultural.

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### *Promover a saúde e a preservação do ambiente e do património*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

CE\_B2\_A

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

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

### Critérios de Desempenho

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

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

### Contexto (de uso de competência)

- Reconhecer que perante uma coima emitida por uma autoridade policial, pode utilizar o direito de contestação, recorrendo aos tribunais.
- Reconhecer que pode denunciar um comentário discriminatório (género, raça, etnia, entre outros) numa rede social.
- Para realizar obras de renovação na habitação, saber que tem de pedir a respetiva licença aos serviços da Câmara Municipal com essas competências.

### Recursos

- Dispositivo tecnológico com acesso à internet.
- Declaração Universal dos Direitos Humanos.

- Constituição da República Portuguesa.
- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia.
- Livros (impressos, *e-books* e audiolivros).
- Diálogo Intercultural.
- Serviço público responsável pelo acolhimento e integração dos migrantes.
- Década Internacional para a Aproximação das Culturas (2013-2022).

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Direitos económicos e deveres económicos.
- Direito ao trabalho:
  - - igualdade
  - - condições de trabalho
- Código do Trabalho.
- Associações representativas de empregadores e trabalhadores.
- Direitos e deveres do consumidor.
- Imposto.
- Consumo e poupança.
- Orçamento familiar: receitas e despesas
- Entidades que garantem a defesa do consumidor e áreas de atuação.

### Aptidões

- Identificar condições de trabalho que devem ser asseguradas pela entidade empregadora.
- Enumerar os direitos e deveres dos trabalhadores.
- Reconhecer a importância das associações representativas de empregadores e trabalhadores.
- Reconhecer os diferentes tipos de contratos de trabalho.
- Reconhecer o imposto cobrado sobre determinado produto ou rendimento.
- Relacionar a gestão do orçamento familiar com o consumo.
- Reconhecer o papel das entidades reguladoras.
- Distinguir organizações da economia tradicional das organizações da economia social.

### Atitudes

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

## Conhecimentos

- Entidades Reguladoras.
- Princípios de economia social.
- Organizações de carácter económico e social.
- Constituição da República Portuguesa.

## Aptidões

- Identificar bens ou serviços prestados por entidades integradas na economia social.

## CrITÉrios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

CE\_B2\_C

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

Pontos de crédito 2,25

Carga horária associada (h.) 25

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

### CrITÉRIOS de Desempenho

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

- Identificando as competências empreendedoras a mobilizar em diferentes contextos (pessoal, profissional, social).
- Caracterizando o processo da tomada de decisão.
- Identificando as principais dificuldades sentidas e formas de as ultrapassar.
- Identificando os possíveis impactos e resultados esperados (a curto, médio e/ou longo prazo).
- Diferenciando as fases do plano de ação.

### Contexto (de uso de competência)

- No contexto do seu posto de trabalho, analisar os seus pontos fortes (forças) bem como os seus pontos fracos (fraquezas), as vantagens (oportunidades) e dificuldades (ameaças) e definir um plano de melhoria.
- Identificar um problema no bairro/condomínio onde habita e fazer uma proposta de atuação.

- Para investimento na carreira profissional, pesquisar ações de formação com vista ao desenvolvimento de competências.

## Recursos

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

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Saúde
- Ambiente e qualidade de vida
- Património Cultural

### Aptidões

- Identificar os determinantes da saúde.
- Aplicar regras de higiene e segurança pessoal e no trabalho.
- Pesquisar informação no âmbito da saúde.
- Enumerar os direitos e deveres do cidadão no que respeita à Saúde, ao Ambiente e ao Património Cultural, bem como as responsabilidades do Estado.
- Identificar os principais riscos globais relacionados com os "erros" ambientais.
- Exercer comportamentos sustentáveis face ao ambiente.
- Exercer comportamentos de proteção e valorização do património cultural.

### Atitudes

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



## CrITÉrios de Desempenho

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

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

| CPSA_1            | Agir com autonomia |                              |    |
|-------------------|--------------------|------------------------------|----|
| Pontos de crédito | 2,25               | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

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

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### *Agir com autonomia*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

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

## Realizações

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

### Conhecimentos

- Modelos de comunicação.
- Barreiras na comunicação.
- Funções da comunicação.
- Comunicação e escuta ativa.
- Expressão verbal e não-verbal.
- Técnica da crítica construtiva
- Conceito de *feedback*.
- Tipos de emoções.
- Conceito de empatia.
- Métodos de trabalho colaborativo.
- Teoria e dinâmica de grupo.
- Conceito de conflito.

### Aptidões

- Identificar e aplicar técnicas de comunicação e escuta ativa.
- Utilizar diferentes linguagens e símbolos necessários à comunicação.
- Reconhecer e utilizar diferentes formas de gerir as emoções.
- Utilizar linguagens adequadas aos diferentes contextos e pessoas.
- Avaliar situações a partir da perspetiva do outro.
- Utilizar métodos de organização do trabalho em grupo.
- Identificar e utilizar diferentes formas de resolução de conflitos.
- Preparar, gerir e resolver situações que envolvam negociação.

### Atitudes

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

## Conhecimentos

- Estilos de gestão de conflitos.
- Conflito e técnicas de negociação.

## Critérios de Desempenho

### *Interagir com os outros*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

|                   |                    |                              |    |
|-------------------|--------------------|------------------------------|----|
| CPSA_3            | Resolver problemas |                              |    |
| Pontos de crédito | 2,25               | Carga horária associada (h.) | 25 |

## Realizações

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

## Conhecimentos

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

## Aptidões

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

## Atitudes

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

## Critérios de Desempenho

### *Resolver problemas*

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

- Livros (impressos, e-books e audiolivros).
- Acesso à internet.
- Instrumentos de análise situacional (ex.: Análise SWOT).
- Legislação de referência.

CPSA\_4

Aprender ao longo da vida

Pontos de crédito 2,25

Carga horária  
associada (h.)

25

## Realizações

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

### Conhecimentos

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

### Aptidões

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

### Atitudes

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

## CrITÉRIOS DE DESEMPENHO

### Aprender ao longo da vida

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

## Contexto (de uso de competência)

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

## Recursos

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

## 2.2. Formação Tecnológica

| 3536             | Velhice - ciclo vital e aspetos sociais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50 horas |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Objetivos</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os problemas que se colocam à pessoa idosa na atualidade.</li> <li>2. Descrever a velhice do ponto de vista físico, psicológico e social, distinguindo-se das outras "2 idades de vida".</li> <li>3. Identificar o quadro conceptual básico que permita caracterizar o envelhecimento nos contextos sociais em que se irá desenvolver.</li> <li>4. Reconhecer e relacionar os diferentes aspetos sociais da velhice.</li> </ol> |          |

## Conteúdos

1. Velhice - ciclo vital
  - 1.1. Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico
  - 1.2. Teorias sobre o envelhecimento psicossocial
  - 1.3. Teorias psicossociais de Eric Erickson, R. Peck e Buhler
  - 1.4. Do jovem adulto à meia-idade
    - 1.4.1. Tarefas evolutivas do jovem adulto
    - 1.4.2. Mudança no campo dos interesses e no sistema de valores
    - 1.4.3. Casamento e seus ajustamentos
    - 1.4.4. Carreira profissional e seus ajustamentos
    - 1.4.5. Família e seus ajustamentos
  - 1.5. A meia-idade e as tarefas evolutivas

- 1.6.** Aspetos estruturais e funcionais da meia-idade
- 2.** Velhice - aspetos sociais
  - 2.1.** A velhice e a sociedade
    - 2.1.1.** Velhice e envelhecimento: Conceitos e análise
    - 2.1.2.** Mitos da velhice
      - 2.1.2.1.** início da velhice e aptidões da velhice
      - 2.1.2.2.** negatividades da velhice
      - 2.1.2.3.** isolamento e solidão na velhice
  - 2.2.** Atitudes, mitos e estereótipos
    - 2.2.1.** Definições
    - 2.2.2.** Ideias pré-concebidas
    - 2.2.3.** Atitudes relacionadas com a pessoa idosa
    - 2.2.4.** Mitos e estereótipos - perigos potenciais
  - 2.3.** Representações da morte
  - 2.4.** Problemas sociais da velhice
    - 2.4.1.** Reconhecimento, perspetiva e reflexão sobre problemas que se colocam à pessoa idosa na actualidade
      - 2.4.1.1.** a situação no princípio do século
      - 2.4.1.2.** a velhice e o pós-guerra
  - 2.5.** A pessoa idosa no final do século XX
- 3.** Velhice - socialização e papéis sociais
  - 3.1.** Aspetos sociais da velhice
    - 3.1.1.** Socialização e papéis sociais
    - 3.1.2.** Preparação para a velhice: os papéis de transição
    - 3.1.3.** Velhice e os novos papéis sociais
- 4.** Velhice - socialização e papéis sociais
  - 4.1.** O modo de vida das pessoas de idade
    - 4.1.1.** Ascondições de vida
    - 4.1.2.** A satisfação de viver
  - 4.2.** Processo de envelhecimento/sensibilização à problemática da pessoa idosa
    - 4.2.1.** O ser velho no ciclo da vida
    - 4.2.2.** Ser velho hoje, no meio rural e no meio urbano
    - 4.2.3.** A reforma
    - 4.2.4.** Coabitação/conflito de gerações
    - 4.2.5.** Respostas institucionais
    - 4.2.6.** Pensar novas respostas
  - 4.3.** A pessoa idosa noutras civilizações

3537

**Quadro da psicologia evolutiva**

50 horas



### Objetivos

1. Reconhecer os princípios básicos de psicologia evolutiva, dando particular ênfase à velhice como etapa do desenvolvimento humano.
2. Reconhecer, caracterizar e distinguir as diferentes redes de apoio disponíveis e possíveis de serem utilizadas junto de pessoas idosas.
3. Reconhecer a importância das pessoas idosas na forma como contribuem para uma cidadania interveniente e responsável.

## Conteúdos

1. Velhice - psicologia evolutiva
  - 1.1. Avelhice no quadro da psicologia evolutiva
    - 1.1.1. Conceito de psicologia evolutiva
    - 1.1.2. Conceito de tarefas evolutivas
    - 1.1.3. O estudo da velhice no campo da psicologia evolutiva
    - 1.1.4. O estudo científico do processo de envelhecimento
2. Redes de apoio
  - 2.1. As pessoas idosas e o meio ambiente
    - 2.1.1. A diversidade do meio ambiente
    - 2.1.2. A família e a comunidade
    - 2.1.3. As Instituições formais
      - 2.1.3.1. caracterização e natureza das Instituições formais
      - 2.1.3.2. institucionalização das pessoas de idade
      - 2.1.3.3. a vida quotidiana nas Instituições
3. Grupos e Instituições de ajuda
  - 3.1. Da família aos amigos: a presença da rede informal
  - 3.2. As novas formas de solidariedade
    - 3.2.1. Formais
    - 3.2.2. Informais

3538

## Saúde da pessoa idosa - cuidados básicos

25 horas

### Objetivos

1. Reconhecer alguns aspetos do envelhecimento da população.
2. Descrever as características do Agente em Geriatria.
3. Descrever os processos de comunicação e observação.
4. Prestar cuidados que proporcionem conforto à pessoa idosa.

## Conteúdos

1. Prestação de cuidados básicos
  - 1.1. Envelhecimento da população
  - 1.2. Promoção da qualidade de vida – metas da Organização Mundial de Saúde
  - 1.3. Envelhecimento físico e psicológico

2. Agente em Geriatria
  - 2.1. Características inerentes ao Agente em Geriatria
    - 2.1.1. Relações humanas
    - 2.1.2. Cuidados a ter em consideração relativos
      - 2.1.2.1. à higiene pessoal
      - 2.1.2.2. à apresentação pessoal
      - 2.1.2.3. à linguagem
      - 2.1.2.4. à atitude
3. Processos de comunicação e observação
  - 3.1. Características da comunicação e observação
  - 3.2. Elementos do processo de comunicação
  - 3.3. Princípios da observação
  - 3.4. Jogos e simulações
  - 3.5. Reflexão sobre a pessoa idosa
4. Conforto da pessoa idosa
  - 4.1. Sono e repouso
  - 4.2. Cama simples e cama articulada

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

## Conteúdos

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

|      |                                                    |          |
|------|----------------------------------------------------|----------|
| 3540 | <b>Animação - conceitos, princípios e técnicas</b> | 50 horas |
|------|----------------------------------------------------|----------|

### Objetivos

1. Reconhecer a importância de comunicar e de compreender a pessoa idosa.
2. Reconhecer a importância da animação nas atividades com idosos.
3. Identificar e organizar instrumentos e técnicas específicas na área da animação da pessoa idosa.
4. Reconhecer a importância da socioterapia como forma integradora da pessoa idosa.

## Conteúdos

1. Comunicação: análise transaccional
  - 1.1. Análise estrutural
  - 1.2. Análise das transacções
  - 1.3. Carícias
  - 1.4. Posições existenciais
  - 1.5. Jogos psicológicos
  - 1.6. Estruturação do tempo
  - 1.7. Argumento de vida
  - 1.8. Contrato
2. Animação
  - 2.1. A importância da animação como terapia na manutenção e desenvolvimento das capacidades e potencialidades da pessoa idosa e sua integração na comunidade
  - 2.2. Perfil do animador
3. Técnicas de animação
  - 3.1. Técnicas de animação de grupos
  - 3.2. Motivação
  - 3.3. Dinâmica de grupos
  - 3.4. Avaliação da aplicação das técnicas
  - 3.5. Elaboração de um guião de entrevista
4. Socioterapia
  - 4.1. Importância da socioterapia
  - 4.2. Trabalho produtivo e trabalho lúdico
  - 4.3. Importância do lazer
  - 4.4. Lazer e actividade
  - 4.5. A 3.ª idade numa perspetiva preventiva

3541

### Animação no domicílio e em Instituições - planificação de atividades

50 horas

### Objetivos

1. Planificar atividades de animação com pessoas idosas no domicílio e em Instituições.

## Conteúdos

1. Elaboração de um plano de actividades
2. Definição de objectivos
3. Identificação de recursos humanos, materiais e logísticos
4. Definição de responsabilidades/tarefas
5. Selecção de critérios de avaliação

|                  |                                                                                                      |          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3542             | <b>Animação no domicílio e em Instituições - técnicas e actividades</b>                              | 50 horas |
| <b>Objetivos</b> | 1. Desenvolver actividades de animação com pessoas idosas, no seu domicílio e em meio institucional. |          |

## Conteúdos

1. Rotinas diárias
  - 1.1. Higiene
  - 1.2. Culinária
  - 1.3. Costura
  - 1.4. Jardinagem
2. Actividades ligadas ou não a anteriores profissões
  - 2.1. Artesanato local
  - 2.2. Aspectos socioculturais das regiões

|                  |                                                                                                                                                                         |          |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3543             | <b>Psicologia da velhice</b>                                                                                                                                            | 50 horas |
| <b>Objetivos</b> | 1. Enunciar a importância da gerontopsicologia no reconhecimento dos problemas que se colocam à pessoa idosa.<br>2. Reconhecer a importância da sexualidade na velhice. |          |

## Conteúdos

1. Gerontopsicologia
  - 1.1. Aspectos biológicos e psicológicos no envelhecer
    - 1.1.1. Emoções e velhice
    - 1.1.2. Motivação
    - 1.1.3. Personalidade: tipologias
  - 1.2. Tarefas evolutivas da velhice
    - 1.2.1. Ajustamentos psicossociais da velhice
    - 1.2.2. Fase final da vida/reflexão sobre a morte e o luto
  - 1.3. Aspectos cognitivos do envelhecimento
    - 1.3.1. Velhice e aprendizagem

- 1.3.2.** Avaliação das funções cognitivas
- 1.3.3.** Modificações nas funções cognitivas
  - 1.3.3.1.** inteligência, memória e aprendizagem
  - 1.3.3.2.** resolução de problemas e criatividade

**2.** A sexualidade na velhice

- 2.1.** Factores que influenciam a mudança de comportamento sexual na velhice
  - 2.1.1.** Crise da menopausa
- 2.2.** Sexualidade depois dos 60 anos
- 2.3.** Amor e sexualidade na pessoa idosa

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3544             | <b>Saúde da pessoa idosa - prevenção de problemas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50 horas |
| <b>Objetivos</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Reconhecer a importância dos fatores que contribuem para a promoção da saúde.</li> <li><b>2.</b> Reconhecer os problemas de saúde mais comuns na terceira idade.</li> <li><b>3.</b> Identificar o estado do doente terminal em domicílio, aplicando os métodos e as técnicas de avaliação e prevenção.</li> <li><b>4.</b> Prestar cuidados, sob orientação, ao idoso em fase terminal.</li> </ul> |          |

## Conteúdos

- 1.** Promoção da saúde
  - 1.1.** Conceito de saúde
  - 1.2.** Higiene corporal
  - 1.3.** Alimentação e nutrição
  - 1.4.** Exercício físico
  - 1.5.** Hábitos tóxicos
  - 1.6.** Higiene do meio físico e social
    - 1.6.1.** Adaptação domiciliária e prevenção de acidentes
    - 1.6.2.** Reabilitação e reinserção social
  - 1.7.** Vacinas
  - 1.8.** Doenças crónico-degenerativas: aspetos preventivos
  - 1.9.** Controlo da medicação
- 2.** Problemas de saúde
  - 2.1.** Problemas cardiovasculares
    - 2.1.1.** Hipertensão arterial
    - 2.1.2.** Angina de peito
    - 2.1.3.** Enfarte do miocárdio
    - 2.1.4.** Acidentes vasculares cerebrais
  - 2.2.** Problemas respiratórios
  - 2.3.** Problemas gastrointestinais
  - 2.4.** Problemas hematológicos e oncológicos
  - 2.5.** Problemas endocrinológicos
  - 2.6.** Problemas genito-urinários

- 2.7.** Problemas musculoesqueléticos
- 2.8.** Problemas neurológicos e sensoriais
- 2.9.** Problemas dermatológicos
- 2.10.** Problemas oftalmológicos
- 2.11.** Problemas infecciosos
- 3.** Métodos e técnicas aplicados ao doente em estado terminal
  - 3.1.** Abordagem compreensiva e multidimensional
  - 3.2.** Critérios de inclusão
  - 3.3.** Degradação funcional – métodos de avaliação e prevenção
- 4.** Cuidados em fase terminal
  - 4.1.** A higiene
  - 4.2.** O conforto
  - 4.3.** O apoio
  - 4.4.** Actuação após a morte
    - 4.4.1.** Corpo
    - 4.4.2.** Família
    - 4.4.3.** Formalidades

| 3545             | Higiene da pessoa idosa no domicílio                                                                                                                                                                                                                                                   | 50 horas |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Objetivos</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Executar cuidados de higiene totais e parciais à pessoa idosa, conforme o seu grau de dependência.</li> <li><b>2.</b> Descrever e executar medidas de higiene geral relativas ao meio ambiente que envolve a pessoa idosa.</li> </ol> |          |

## Conteúdos

- 1.** Cuidados de higiene
  - 1.1.** Cuidados parciais
    - 1.1.1.** Cabelo
    - 1.1.2.** Pele
    - 1.1.3.** Ouvidos
    - 1.1.4.** Olhos
    - 1.1.5.** Boca - prótese, dentes e língua
    - 1.1.6.** Mãos
    - 1.1.7.** Pés
    - 1.1.8.** Unhas
    - 1.1.9.** Períneo e órgãos genitais
  - 1.2.** Cuidados totais
    - 1.2.1.** Banho na banheira/chuveiro
    - 1.2.2.** Banho na cama
  - 1.3.** A pessoa idosa dependente
  - 1.4.** Pessoa idosa independente

## 2. Higiene geral

- 2.1. Limpeza e desinfecção do quarto
- 2.2. Limpeza e desinfecção das instalações sanitárias
- 2.3. Limpeza e desinfecção das cozinhas
- 2.4. Limpeza e desinfecção de outras instalações
- 2.5. Limpeza e desinfecção do material de uso na higiene individual
- 2.6. Limpeza e desinfecção das mãos
- 2.7. Esterilização e desinfecção
- 2.8. Lixos

3546

## Prevenção e primeiros socorros - geriatria

50 horas

### Objetivos

- 1. Identificar os fatores e utilizar as medidas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão.
- 2. Reconhecer e utilizar medidas de prevenção do risco de acidente para a pessoa idosa no domicílio.
- 3. Identificar alguns fatores que contribuem para o isolamento e imobilidade da pessoa idosa.
- 4. Actuar em situações de emergência.

## Conteúdos

- 1. Úlceras de pressão
  - 1.1. Conceito de úlcera de pressão
  - 1.2. Processo de desenvolvimento
  - 1.3. Classificação
  - 1.4. Factores de risco
  - 1.5. Cuidados com a pele
  - 1.6. Posicionamento
  - 1.7. Transporte e manipulação do idoso
- 2. Risco de acidente
  - 2.1. Quedas
  - 2.2. Intoxicações
  - 2.3. Atropelamentos
  - 2.4. Incêndios
- 3. Isolamento e imobilidade
  - 3.1. Envelhecimento físico e psicológico
  - 3.2. Sedentarismo/desporto
  - 3.3. Hábitos culturais/animação
  - 3.4. Exercício físico e mobilidade
  - 3.5. Patologias várias
    - 3.5.1. Hipertensão arterial
    - 3.5.2. Diabetes
    - 3.5.3. Arterial

#### 3.5.4. Diabetes

### 4. Primeiros socorros

#### 4.1. Primeiros socorros

##### 4.1.1. Asfixia

##### 4.1.2. Hemorragia

##### 4.1.3. Traumatismo

##### 4.1.4. Fracturas

##### 4.1.5. Queimaduras

##### 4.1.6. Reanimação cardiopulmonar

3547

### Nutrição e dietética no domicílio

50 horas

#### Objetivos

1. Preparar uma ementa equilibrada segundo as necessidades da pessoa idosa, respeitando a qualidade do armazenamento e a higiene dos alimentos.

### Conteúdos

1. Importância dos alimentos
2. Grupos de alimentos e seus constituintes
3. Apresentação das refeições
4. Dietas mais comuns
5. Fornecimento de refeições
  - 5.1. Ambiente
  - 5.2. Apresentação
6. Higiene dos alimentos e da sua confecção
  - 6.1. Higiene da cozinha
  - 6.2. Higiene do manipulador
  - 6.3. Higiene dos preparados
7. Armazenamento, conservação e validade dos alimentos
  - 7.1. Frescos
  - 7.2. Enlatados
  - 7.3. Congelados
  - 7.4. Secos
  - 7.5. Sugestões de dietas
  - 7.6. Nutrição para pessoas idosas

3548

### Saúde - necessidades individuais em contexto institucional

50 horas



### Objetivos

1. Executar os cuidados de higiene totais e parciais da pessoa idosa.
2. Executar as medidas de higiene geral relativas ao meio ambiente que envolve a pessoa idosa.
3. Executar as medidas de promoção do bem-estar da pessoa idosa.
4. Reconhecer a realidade das Instituições de apoio à pessoa idosa.

## Conteúdos

1. Cuidados de higiene
  - 1.1. Cuidados parciais
  - 1.2. Cuidados totais
2. Higiene geral
  - 2.1. Limpeza e desinfecção dos espaços e instalações
  - 2.2. Limpeza e desinfecção dos equipamentos e materiais
3. Medidas de promoção do bem-estar
  - 3.1. Limpeza e desinfecção individual e colectiva
  - 3.2. Prevenção das úlceras de pressão
  - 3.3. Prevenção do risco de acidentes
  - 3.4. Prevenção do isolamento e imobilismo da pessoa idosa
  - 3.5. Utilização de meios de primeiros socorros
  - 3.6. Adequação de ementas
  - 3.7. Distribuição e fornecimento das refeições
  - 3.8. Acompanhamento de refeições
  - 3.9. Situações de emergência
4. Geriatria - práticas profissionais
  - 4.1. Observação participativa do quotidiano
  - 4.2. Análise e compreensão das situações observadas

3549

**Higiene da pessoa idosa em lares e centros de dia**

50 horas

### Objetivos

1. Executar os cuidados de higiene da pessoa idosa e do meio envolvente.

## Conteúdos

1. Higiene corporal da pessoa idosa
  - 1.1. Cuidados de higiene e conforto totais
  - 1.2. Cuidados de higiene e conforto parciais
  - 1.3. Grau de dependência da pessoa idosa
2. Higiene do ambiente
  - 2.1. Cuidados de limpeza e arrumação do quarto
    - 2.1.1. cama

**2.1.2.** chão

**2.1.3.** roupa

**2.1.4.** objectos pessoais

**2.2.** Cuidados de limpeza e arrumação da casa de banho

**2.2.1.** loiças

**2.2.2.** chão

**2.2.3.** roupa

**2.2.4.** objectos pessoais

**3.** Lavandaria

**3.1.** Colaboração nas tarefas de lavandaria

**3.1.1.** lavagem e secagem de roupa

**3.2.** Preparação e arrumação da roupa da pessoa idosa

**3.3.** Levantamento das necessidades de vestuário de uso pessoal da pessoa idosa

|                  |                                                              |          |
|------------------|--------------------------------------------------------------|----------|
| 3550             | <b>Alimentação da pessoa idosa em lares e centros de dia</b> | 50 horas |
| <b>Objetivos</b> | <b>1.</b> Colaborar na preparação e confeção de refeições.   |          |

## Conteúdos

1. Auxiliar a refeição
2. Colaboração na preparação e confeção das refeições
3. Restrições dietéticas e condicionantes físicas da pessoa idosa

|                  |                                                                           |          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3551             | <b>Animação em lares e centros de dia</b>                                 | 50 horas |
| <b>Objetivos</b> | <b>1.</b> Desenvolver atividades de animação/ocupação de tempos de lazer. |          |

## Conteúdos

1. Momentos de lazer
2. Estimulação de competências
3. Ociosidade
4. Contacto com o ambiente externo à Instituição
5. Participação nas atividades planeadas pela Instituição

|      |                                                                                        |          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3552 | <b>Patologia e efeitos psicossociais decorrentes da hospitalização da pessoa idosa</b> | 25 horas |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|

### Objetivos

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

## Conteúdos

1. Patologias da pessoa idosa
  - 1.1. Patologia cardiovascular
  - 1.2. Patologia respiratória
  - 1.3. Patologia hematológica e oncológica
  - 1.4. Patologia neurológica e sensorial
  - 1.5. Os acidentes
2. Equilíbrio bio-psicossocial da pessoa idosa
  - 2.1. Apessoaidosa portadora de doença crónica
    - 2.1.1. Sinais e sintomas
    - 2.1.2. Sinais de descompressão
    - 2.1.3. Agudização da doença
  - 2.2. Situações de emergência
    - 2.2.1. Os acidentes
    - 2.2.2. As intoxicações
3. Internamento da pessoa idosa em estado terminal
  - 3.1. Abordagem multidimensional
  - 3.2. Cuidados específicos
4. Hospitalização - efeitos psicossociais
  - 4.1. A pessoa idosa e o hospital
    - 4.1.1. Meio hospitalar
    - 4.1.2. "Colegas" de quarto
    - 4.1.3. Técnicos e estruturas de apoio
  - 4.2. A hospitalização
    - 4.2.1. Aspectos positivos/benefícios
      - 4.2.1.1. tratamento
      - 4.2.1.2. ganhos em saúde
    - 4.2.2. Aspectos negativos
      - 4.2.2.1. perda do quadro de referências
      - 4.2.2.2. família
      - 4.2.2.3. aumento dos níveis de dependência
5. Autonomia da pessoa idosa
  - 5.1. Minimizar os efeitos das hospitalizações na vida da pessoa idosa
    - 5.1.1. Nas atividades da vida
      - 5.1.1.1. higiene e alimentação
      - 5.1.1.2. sono

- 5.1.1.3.** ocupação e conforto
- 5.1.2.** As visitas
- 5.1.3.** A família da pessoa idosa
  - 5.1.3.1.** apoio
  - 5.1.3.2.** informação
  - 5.1.3.3.** preparação/ensino
- 5.2.** O apoio extra-hospitalar
  - 5.2.1.** O recurso a outros recursos da sociedade
    - 5.2.1.1.** apoio domiciliário
    - 5.2.1.2.** centro de dia
    - 5.2.1.3.** lar
  - 5.2.2.** A alta médica e continuidade da prestação de cuidados
    - 5.2.2.1.** consultas
    - 5.2.2.2.** medicação
    - 5.2.2.3.** exames/tratamentos

| 3553             | Saúde mental na 3.ª idade                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25 horas |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Objetivos</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar as questões relacionados com a saúde mental em geral e com a saúde mental da pessoa idosa em particular.</li> <li>2. Enunciar as noções de psicopatologia da pessoa idosa.</li> <li>3. Diferenciar os recursos comunitários de apoio à pessoa idosa com doença mental.</li> </ol> |          |

## Conteúdos

1. Saúde mental e recursos
  - 1.1. A saúde mental na 3.ª idade
    - 1.1.1. Definição
    - 1.1.2. Promoção
    - 1.1.3. Saúde mental e comunidade
2. Psicopatologia da pessoa idosa
  - 2.1. O normal e o patológico
    - 2.1.1. Conceito de doença mental
  - 2.2. Envelhecimento normal e patológico
  - 2.3. Depressão na pessoa idosa
  - 2.4. Psicopatologia do delírio
  - 2.5. Perturbações sensoriais e delírio
3. Recursos comunitários de apoio
  - 3.1. Respostas sociais à velhice
    - 3.1.1. Saúde e comunidade
    - 3.1.2. O hospital e o seu papel face à pessoa idosa
    - 3.1.3. Outros recursos
      - 3.1.3.1. família

**3.1.3.2.** apoio domiciliário

**3.1.3.3.** lares

|                  |                                                                                           |          |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3554             | <b>Animação em Instituições de saúde</b>                                                  | 50 horas |
| <b>Objetivos</b> | <b>1.</b> Reconhecer a importância das atividades de ocupação / animação da pessoa idosa. |          |

## Conteúdos

- 1.** Terapia ocupacional
  - 1.1.** Objectivos
  - 1.2.** Planificação
  - 1.3.** Avaliação
- 2.** Técnicas de ocupação
  - 2.1.** Rotinas diárias
    - 2.1.1.** higiene
    - 2.1.2.** culinária
    - 2.1.3.** costura
    - 2.1.4.** jardinagem
  - 2.2.** Actividades manuais
    - 2.2.1.** pintura
    - 2.2.2.** colagem
    - 2.2.3.** desenho
    - 2.2.4.** tecelagem
    - 2.2.5.** picotagem
  - 2.3.** Actividades recreativas
    - 2.3.1.** passeios
    - 2.3.2.** festas
    - 2.3.3.** jogos
  - 2.4.** Actividades físicas
    - 2.4.1.** ginástica e jogos

|                  |                                                                                 |          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 3555             | <b>Animação da pessoa idosa com doença mental</b>                               | 50 horas |
| <b>Objetivos</b> | <b>1.</b> Aplicar as técnicas de animação com a pessoa idosa com doença mental. |          |

## Conteúdos

- 1.** Técnicas de animação de grupos
- 2.** Técnicas específicas

- 2.1.** Musicoterapia e expressão corporal
- 2.2.** Manuseamento de alguns materiais
- 3.** Avaliação das técnicas/progressos terapêuticos