

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 respectivas unidades de medida em contextos de vida	25
MCT_B1_D	Organizar e tratar informação e dados em contextos de vida	25
MCT_B2_A	Executar cálculos com números inteiros em diversos contextos	25
MCT_B2_B	Utilizar conexões matemáticas para resolver problemas em contextos de vida	25
MCT_B2_C	Utilizar conceitos geométricos em contextos de vida	25
MCT_B2_D	Organizar e comparar informação e dados em contextos de vida	25
MCT_B3_A	Executar cálculos com números reais em diversos contextos	50

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

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

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

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

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

Notas:

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

1.2 Condição de acesso: 1º ciclo do ensino básico

Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

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

Áreas de Competências Chave: Competência Digital

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

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

Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

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

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

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

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

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

Notas:

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

1.3 Condição de acesso: 2º ciclo do ensino básico

Áreas de Competências Chave: Cultura, Língua e Comunicação

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

Áreas de Competências Chave: Competência Digital

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

Áreas de Competências Chave: Matemática, Ciências e Tecnologias

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

Áreas de Competências Chave: Cidadania e Empregabilidade

Código	UC	Horas
--------	----	-------

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

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

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

Notas:

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

Total de Pontos de Crédito da Formação de Base: 50

Formação Tecnológica

Código ¹	N.º	UFCD OBRIGATÓRIAS	Horas	Pontos de crédito
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

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

900

81,00

Formação em Contexto de Trabalho

Horas

Pontos de
crédito

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

10

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

2. Desenvolvimento das Unidades de Competência (UC)

2.1. Formação de Base

CLC_B3_A

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

Pontos de crédito 4,5

Carga horária
associada (h.)

50

Realizações

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

Conhecimentos

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

Aptidões

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

Atitudes

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

Critérios de Desempenho

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

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

Contexto (de uso de competência)

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

Recursos

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

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

Realizações

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

Conhecimentos

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

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

Contexto (de uso de competência)

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

Recursos

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

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

Realizações

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

Atitudes

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

CrITÉRIOS DE DESEMPENHO

Compreender e usar oralmente e por escrito, 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 referência e de atribuição de autoria.
- Identidade digital.
- Armazenamento digital (*cloud*).
- Código de conduta em ambiente digital.
- Formas de assédio virtual (*Cyberbullying*).

Aptidões

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

Atitudes

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

Critérios de Desempenho

Comunicar e interagir através de tecnologias digitais

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

Contexto (de uso de competência)

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

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

Recursos

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

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

Realizações

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

Conhecimentos

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

Aptidões

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

Atitudes

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

CrITÉrios de Desempenho

Criar e editar conteúdos digitais

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

Contexto (de uso de competência)

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

Recursos

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

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

Realizações

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

Conhecimentos

Aptidões

Atitudes

- Riscos e ameaças em ambientes digitais.

- Identificar riscos e ameaças em ambientes digitais.

- 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.
- Selecionando as estratégias possíveis na resolução ou procura de resposta à questão.
- Utilizando calculadora básica ou outro meio tecnológico de forma autónoma.

Contexto (de uso de competência)

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

Recursos

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

- Dispositivo 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
• Figuras geométricas planas. • Sólidos geométricos. • Perímetro de figuras geométricas planas. • Área de figuras geométricas planas. • Volume de sólidos. • Unidades de medida de comprimento, superfície e volume (respetivamente, m, m² e ha – hectare e m³) e capacidade (l – litro). • Arredondamentos. • Regras.	• Identificar figuras geométricas do plano e do espaço. • Calcular perímetros de figuras planas. • Calcular áreas de triângulos, quadrados, retângulos e de figuras compostas. • Determinar o perímetro e área do círculo por aproximação. • Calcular áreas de faces e o volume de cubos e paralelepípedos. • Converter unidades de medida de diferentes sistemas de unidades e passar para diferentes (sub)múltiplos da unidade. • Estimar resultados.	• 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 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 (respetivamente, m, m² e ha – hectare, e, m³) e capacidade (l – litro), de massa e monetária (respetivamente, Kg e €-Euro) e de temperatura (°C).
- Arredondamentos. Regras.
- Semelhanças de figuras.
- Escalas.
- Teorema de Pitágoras.
- Conceito de ângulo.
- Razões trigonométricas.

Aptidões

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

Atitudes

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

CrITÉrios de Desempenho

Utilizar conceitos geométricos e trigonométricos em contextos de vida

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

Contexto (de uso de competência)

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

- 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
Objetivos	1. Identificar os problemas que se colocam à pessoa idosa na atualidade. 2. Descrever a velhice do ponto de vista físico, psicológico e social, distinguindo-se das outras "2 idades de vida". 3. Identificar o quadro conceptual básico que permita caracterizar o envelhecimento nos contextos sociais em que se irá desenvolver. 4. Reconhecer e relacionar os diferentes aspetos sociais da velhice.	

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	Deontologia e ética profissional no apoio à comunidade	25 horas
Objetivos	1. Reconhecer e aplicar os princípios fundamentais da deontologia e ética profissional, na função de acompanhamento de pessoas idosas. 2. Reconhecer e respeitar os direitos da pessoa humana.	

Conteúdos

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

3540	Animação - conceitos, princípios e técnicas	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 transações
- 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	Animação no domicílio e em Instituições - técnicas e actividades	50 horas
Objetivos	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	Psicologia da velhice	50 horas
Objetivos	1. Enunciar a importância da gerontopsicologia no reconhecimento dos problemas que se colocam à pessoa idosa. 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	Saúde da pessoa idosa - prevenção de problemas	50 horas
Objetivos	1. Reconhecer a importância dos fatores que contribuem para a promoção da saúde. 2. Reconhecer os problemas de saúde mais comuns na terceira idade. 3. Identificar o estado do doente terminal em domicílio, aplicando os métodos e as técnicas de avaliação e prevenção. 4. Prestar cuidados, sob orientação, ao idoso em fase terminal.	

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
Objetivos	1. Executar cuidados de higiene totais e parciais à pessoa idosa, conforme o seu grau de dependência. 2. Descrever e executar medidas de higiene geral relativas ao meio ambiente que envolve a pessoa idosa.	

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	Alimentação da pessoa idosa em lares e centros de dia	50 horas
Objetivos	1. 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	Animação em lares e centros de dia	50 horas
Objetivos	1. 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	Patologia e efeitos psicossociais decorrentes da hospitalização da pessoa idosa	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
Objetivos	1. Identificar as questões relacionados com a saúde mental em geral e com a saúde mental da pessoa idosa em particular. 2. Enunciar as noções de psicopatologia da pessoa idosa. 3. Diferenciar os recursos comunitários de apoio à pessoa idosa com doença mental.	

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	Animação em Instituições de saúde	50 horas
Objetivos	1. 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	Animação da pessoa idosa com doença mental	50 horas
Objetivos	1. 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