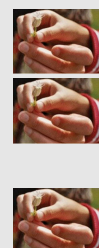


REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



Área de Educação e Formação	762 . Trabalho Social e Orientação
Código e Designação do Referencial de Formação	762374 - Técnico/a de Apoio Psicossocial
	Nível de Qualificação do QNQ: 4 Nível de Qualificação do QEQ: 4
Modalidades de Educação e Formação	Cursos Profissionais
Total de pontos de crédito	200,25
Publicação e atualizações	<p>Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 30 de 15 de agosto de 2019 com entrada em vigor a 15 de agosto de 2019.</p> <p>1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 8 de 29 de fevereiro de 2020 com entrada em vigor a 29 de fevereiro de 2020.</p> <p>2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.</p> <p>3ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.</p>
Observações	A UFCD 8530 - Sistema Integrado de Emergências Médica (SIEM), Abordagem à Vítima e Reanimação, inclui os temas abordados no módulo I do curso de Tripulante de Ambulância de Transporte, não conferindo ao seu detentor capacidade técnica para o exercício da atividade de Tripulante de Ambulância de Transporte (TAT), conforme exigido pelo INEM, e em conformidade com a legislação enquadradora (Portaria n.º 1147/2001, de 28 de setembro, com as alterações de introduzidas pelas Portarias n.º 1301-A/2002, de 28 de setembro e n.º 402/2007, de 10 de abril).

1. Perfil de Saída

Descrição Geral

Promover integrado em equipas multidisciplinares, o desenvolvimento psicossocial de indivíduos, de grupos e comunidades em contextos sociais de maior vulnerabilidade, com enfoque nos níveis de risco e no ciclo de vida, potenciando as capacidades internas como apoio na reconstrução de um percurso de vida autónomo, produtivo e com qualidade.

Atividades Principais

- Colaborar na identificação, análise e avaliação diagnóstica de indivíduos, grupos ou comunidades em diferentes contextos de vulnerabilidade e risco biopsicossocial.
- Desenhar e planear em conjunto com as equipas técnicas multidisciplinares projetos de intervenção social que deem resposta às necessidades diagnosticadas.
- Intervir, integrado em equipas multidisciplinares, na organização e dinamização de projetos de intervenção social de resposta às necessidades diagnosticadas.
- Promover o estabelecimento de redes entre os vários parceiros sociais, articulando a sua intervenção nas respostas aos problemas detetados.
- Monitorizar e avaliar em equipa multidisciplinar a evolução dos processos em acompanhamento nos domínios da intervenção.
- Colaborar na implementação de ferramentas de avaliação de impacto social sustentadas em indicadores que calculam o retorno do investimento nos projetos permitindo melhorias no seu desempenho e gestão.
- Participar em ações de intervenção preventiva (Universal e Seletiva), em equipa multidisciplinar, no âmbito dos comportamentos aditivos e nas dependências, com ou sem substância em diversos contextos, nomeadamente contexto educativo e comunitário.
- Colaborar em atividades de intervenção de Redução de Riscos e Minimização de Danos (RRMD) associados aos consumos de substâncias psicoativas lícitas e ilícitas, em equipas multidisciplinares.
- Colaborar em atividades de intervenção no âmbito da reinserção social, em equipas multidisciplinares.
- Colaborar em atividades de intervenção no âmbito da saúde mental, em equipas multidisciplinares.
- Colaborar em atividades de intervenção no âmbito da deficiência, em equipas multidisciplinares
- Colaborar na elaboração de relatórios de atividades do projeto de intervenção.

3. Referencial de Formação Global

Componente de Formação Sociocultural

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

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

Componente de Formação Científica

Disciplinas	Horas
Matemática (ver programa)	100
Psicologia (ver programa)	200
Sociologia (ver programa)	200
Total:	500

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

Formação Tecnológica

Código ¹		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
10369	1	Intervenção e desenvolvimento comunitário	50	4,50
10370	2	Políticas sociais de intervenção	25	2,25
10371	3	Respostas sociais de proximidade - organização e gestão	25	2,25

10372	4	Populações vulneráveis em saúde mental	25	2,25
10373	5	Perfil do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial	25	2,25
10374	6	Ética e deontologia do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial	25	2,25
10375	7	Protocolos e parcerias - técnicas de monitorização	25	2,25
10376	8	Investimento social e angariação de fundos	25	2,25
10377	9	Intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial em situações de crise	25	2,25
10378	10	Elaboração de relatórios na gestão de projetos sociais	25	2,25
10379	11	Intervenção socioeducativa	50	4,50
10380	12	Intervenção nos comportamentos aditivos e dependências	50	4,50
10381	13	Desenho e conceção de projetos de intervenção social	25	2,25
10382	14	Laboratório de competências pessoais	50	4,50
10383	15	Laboratório de competências sociais	50	4,50
10384	16	Laboratório de competências profissionais	50	4,50
10385	17	Fundamentos do desenvolvimento saudável	50	4,50
10386	18	Trajatórias de desenvolvimento em crianças e jovens	50	4,50
10387	19	Saúde e doença em jovens	50	4,50
10388	20	Saúde e doença em adultos	50	4,50
10389	21	Processos de envelhecimento	50	4,50
10390	22	Domínios e estratégias de intervenção em crianças e jovens	25	2,25
10391	23	Domínios e estratégias de intervenção em adultos	25	2,25
10392	24	Intervenção em populações de risco	50	4,50
0349	25	Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	25	2,25
4260	26	Trabalho de projeto comunitário - fundamentos	50	4,50
4261	27	Trabalho de projeto comunitário - metodologia	50	4,50
4283	28	Saúde e socorrismo	25	2,25
7215	29	Abordagem geral sobre a pessoa com deficiência	25	2,25
8906	30	Tipos de envelhecimento	25	2,25
9844	31	Marketing social	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito:			1125	101,25

Para obter a qualificação de Técnico/a de Apoio Psicossocial, para além das UFCD pré-definidas, terão também de ser realizadas 100

horas da Bolsa de UFCD

Bolsa de UFCD

Código	Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
10393	32	Língua gestual	25 2,25
10394	33	Métodos e técnicas pedagógicas no desenvolvimento psicossocia	25 2,25
10395	34	Laboratório de projetos psicossociais	25 2,25
10396	35	Empreendedorismo social	50 4,50
10397	36	Língua inglesa – desenvolvimento psicossocial	25 2,25
3279	37	Expressão dramática, corporal, vocal e verbal	50 4,50
4641	38	Comunicação, moderação, técnicas de apresentação e visualização	50 4,50
4252	39	A família como realidade cultural	25 2,25
4271	40	Oficina de expressão dramática	25 2,25
4266	41	Comunicação visual	50 4,50
8530	42	Sistema Integrado de Emergências Médica (SIEM), Abordagem à Vítima e Reanimação	25 2,25
9835	43	Comunicação interpessoal e institucional - princípios e práticas	25 2,25
7852	44	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25 2,25
7853	45	Ideias e oportunidades de negócio	50 4,50
7854	46	Plano de negócio – criação de micronegócios	25 2,25
7855	47	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50 4,50
8598	48	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25 2,25
8599	49	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25 2,25
8600	50	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25 2,25
9820	51	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25 2,25
9821	52	Produtos financeiros básicos	50 4,50
9822	53	Poupança – conceitos básicos	25 2,25
9823	54	Crédito e endividamento	50 4,50
9824	55	Funcionamento do sistema financeiro	25 2,25
9825	56	Poupança e suas aplicações	50 4,50
10672	57	Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25 2,25
10746	58	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25 2,25
10759	59	Teletrabalho	25 2,25

Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica 1225 110,25

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

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

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

10369	Intervenção e desenvolvimento comunitário	Carga horária 50 horas
--------------	--	----------------------------------

Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> Identificar a estrutura conceptual do desenvolvimento comunitário. Reconhecer o desenvolvimento comunitário na atualidade como estratégia de intervenção social. Reconhecer conceitos básicos da psicologia comunitária. Caraterizar projetos de intervenção comunitária. Desenvolver projetos de intervenção comunitária.
--------------------	--

Conteúdos

- Desenvolvimento comunitário
 - Dimensões do conceito
 - Comunidade
 - desenvolvimento comunitário
 - Organização comunitária
 - Território
 - Bairro
 - Coletivo
 - Grupo
 - Rede social
 - Raízes
 - Princípios
 - Modelos
- Desenvolvimento comunitário diferentes contextos
 - Educação
 - Comunidade e Saúde
 - Exclusão social
 - Ação macrossocial
- Psicologia comunitária
 - Fundamentos
 - Comunidade e ecologia
 - Teoria da crise
 - Suporte social
 - Intervenção social
- Desenvolvimento e participação comunitária
- Empowerment e comunidade
 - Princípios gerais
 - Grupos de auto ajuda
 - Grupos de ajuda mútua e as famílias
- O desenvolvimento comunitário como estratégia de intervenção social
 - A técnica de intervenção social
 - O papel do/a técnico/a de apoio psicossocial na intervenção comunitária
- Projetos de intervenção comunitária

10370

Políticas sociais de intervenção

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância dos objetivos de desenvolvimento sustentável na melhoria da condição de vida das populações.
- Reconhecer a importância da economia social no terceiro setor.
- Identificar a função social do Estado.
- Reconhecer as diferentes políticas sociais inerentes ao desenvolvimento das atividades do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial.
- Identificar os serviços e equipamentos inerentes às políticas sociais e os respetivos destinatários.

Conteúdos

- Desenvolvimento sustentável
 - Definição
 - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU (ODS)
- Economia social
 - Definição
 - Integração nas organizações
 - Pluralidade
 - Terceiro setor, e economia solidária
- Políticas sociais
 - Função social do estado
 - Objetivos das políticas sociais
 - Políticas
 - Saúde
 - Educação
 - Justiça
 - Segurança Social
 - Técnico/a de Apoio Psicossocial - enquadramento
 - Relações entre as diversas políticas sociais
 - Serviços, equipamentos e respetivos destinatários

10371

Respostas sociais de proximidade - organização e gestão

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar o estatuto, natureza, organização e gestão de cada equipamento e serviço.
- Reconhecer o papel das organizações do terceiro setor na resposta aos problemas sociais.
- Identificar as respostas sociais inerentes às diversas problemáticas e respetiva população alvo.
- Observar as diferentes respostas sociais.

Conteúdos

- Organização e gestão do terceiro setor
 - Conceito e evolução do 3º setor em Portugal
 - Equipamentos e serviços
 - Entidades lucrativas e não lucrativas
 - Instituições particulares de solidariedade social
- Respostas sociais
 - Crianças e jovens
 - Crianças e jovens em situações de risco
 - Crianças, jovens e adultos com deficiência
 - Terceira idade
 - Família e comunidade
 - Pessoas com doença do foro mental
 - Comportamentos Aditivos e Dependências
 - Pessoas em condição de sem abrigo

10372

Populações vulneráveis em saúde mental

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a evolução da psicopatologia.
- Identificar causas e consequências da problemática das populações vulneráveis e de risco em saúde mental.
- Identificar os dispositivos existentes para o encaminhamento destas populações vulneráveis e de risco em saúde mental.
- Identificar e observar no terreno projetos das respetivas áreas de intervenção.

Conteúdos

- Evolução histórica da psicopatologia
- Populações vulneráveis em saúde mental
 - Conceito
 - Pessoas em situação de sem abrigo
 - Pessoas com comportamentos aditivos e dependências
 - Idosos
 - Minorias étnicas
 - Refugiados
 - Pessoa com deficiência
 - Outras populações
- Gestão de risco e encaminhamento
- Observação em contexto
 - Observação em condições naturais

10373

Perfil do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o papel do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial e as respetivas funções.
- Identificar as áreas de intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial.
- Identificar as principais competências do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial.
- Reconhecer o papel do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial, enquanto membro integrante de uma equipa multidisciplinar.

Conteúdos

- O/A Técnico/a de Apoio Psicossocial
- História
- Evolução
- Novas perspetivas futuras
- O Papel do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial
- Funções e responsabilidades
- Modalidades de intervenção
 - Área educativa
 - Área social e comunitária
 - Área da saúde
- O Perfil de Competências do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial
- Atividades e competências fundamentais
- Atitude, postura e comportamento
- Gestão das emoções
- Gestão do stress profissional
- Trabalho em equipa multidisciplinar

10374

Ética e deontologia do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Dignidade da Pessoa Humana
 - Enquadramento legal
 - Direitos humanos
 - Responsabilidade Social
- O ser humano enquanto um ser social
 - Relações interpessoais
 - Relações laborais
- Conceitos
 - Ética e moral
 - Valores
 - Deontologia
- Questões levantadas pela ética
 - O bem e o mal, os fins e os meios
 - Ciência, técnica e ética
- Contributo para a definição de um código deontológico
 - Formas de atuação – estatuto
 - Direitos e deveres – utentes e do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial
- Limites de intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial

Conteúdos

10375

Protocolos e parcerias - técnicas de monitorização

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância das parcerias na área social.
- Identificar técnicas e ferramentas para a monitorização do trabalho em parceria.
- Identificar o papel do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial nas equipas multidisciplinares.

Conteúdos

- Conceito de trabalho em rede
 - Rede social pessoal
 - Redes primárias
 - Redes secundárias
- Definição de parceria
- Articulação intra e interinstitucional
- Trabalho em parceria
 - Construção de uma parceria
 - Parceria ativa - manutenção
 - Comunicação no trabalho em parceria
- Monitorização de parcerias
 - Monitorização nos processos de acompanhamento
 - Monitorização qualitativa e Monitorização quantitativa
- Técnicas e ferramentas de registo de recolha de informação
- Equipas multidisciplinares
 - Definição
 - Princípios básicos do trabalho em equipa

10376

Investimento social e angariação de fundos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o conceito de investimento social.
- Identificar e colaborar em estratégias de angariação de fundos.
- Aplicar técnicas de angariação de fundos.

Conteúdos

- Investimento social vs caridade
- Técnicas de angariação de fundos
- Retorno do investimento social
 - Conceito
 - Estratégias
 - Práticas
 - Cálculo
- Apresentação de boas práticas
- Definição de objetivos e métricas de gestão
- Importância do cálculo do retorno do investimento social

10377

Intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial em situações de crise

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da intervenção em situações de crise.
- Identificar métodos e técnicas de intervenção em situações de crise.

Conteúdos

- Gestão psicossocial de incidentes críticos
- Noção de trauma, crise e de incidentes críticos
 - Definição conceptual
 - Estratégias e pressupostos de atuação
- O stresse
 - O que é o stresse?
 - Perturbação stresse pós-traumático
- A comunicação em situações de crise
 - A pragmática da comunicação humana
 - A comunicação aplicada - competências básicas e específicas
- Apoio nas crises psiquiátricas
 - Agressividade
 - Ansiedade e pânico
 - Surto maníaco
 - Ideação delirante
- Técnicas de intervenção em situações de crise
 - Análise e tomada de decisão
 - Planeamento
 - Ação e procedimentos
 - Avaliação da intervenção

10378

Elaboração de relatórios na gestão de projetos sociais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância dos relatórios na gestão de projetos sociais.
- Selecionar os modelos de relatórios para elaboração em diferentes fases do projeto e elaborá-los em função dos diferentes públicos-alvo.
- Construir relatórios de avaliação de projetos sociais.

Conteúdos

- Relatórios de avaliação de projetos sociais
 - Definição
 - Importância
 - Planeamento
- Orientações gerais para a elaboração de relatórios
 - A elaboração de relatórios nos diferentes contextos sociais
- Modelos de relatórios
- Técnicas de elaboração de relatórios na gestão de projetos sociais
 - O papel dos relatórios na gestão de projetos
 - Os vários tipos de documentos
 - Os destinatários dos relatórios escritos
 - Adaptar o documento às características dos seus destinatários

10379

Intervenção socioeducativa

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer as diferentes dimensões da educação como um fenómeno social e uma ferramenta de transformação social.
- Identificar a pluralidade de fatores que contribuem para o (in)sucesso escolar e o papel de todos os atores da comunidade escolar no sucesso do processo educativo.
- Reconhecer a importância da escola e do contexto escolar como resposta social de intervenção.

Conteúdos

- Educação – conceito geral
- Definição de (in)sucesso escolar e sucesso educativo
- A escola como um quadro de interações sociais
 - Os atores educativos e a comunidade escolar
- Teorias explicativas do (in)sucesso escolar
 - Teoria dos dons naturais
 - Teoria do handicap sociocultural
 - Teoria sócio institucional
- Os diferentes códigos linguísticos
 - Código elementar ou restrito
 - Código elaborado
- Práticas pedagógicas
 - Abordagem multinível
- Abordagem transformadora/ transformativa

10380

Intervenção nos comportamentos aditivos e dependências

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer os níveis de intervenção do técnico de apoio psicossocial nos domínios da prevenção, tratamento, reinserção e redução de riscos e minimização de danos.
- Identificar e caracterizar os dispositivos de intervenção nos comportamentos aditivos e dependências.
- Aplicar técnicas de abordagem a comportamentos aditivos e de dependência.

Conteúdos

- Conceito de desvio/representação social
- Os comportamentos aditivos e as dependências
- Comportamentos aditivos com ou sem substância
- Conceito de dependência
- As dependências - substâncias lícitas e ilícitas
- Novos padrões de consumo
- Os aspetos biopsicossociais dos comportamentos aditivos e das dependências
- Os diferentes níveis de intervenção
 - Prevenção Universal, Seletiva e Indicada - fatores de risco e fatores protetores
 - Modalidades de tratamento
 - Reinserção social e comunitária - programas de intervenção
 - Redução de riscos e minimização de danos - estratégias e programas
- Técnicas de abordagem - o papel do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial
- Encaminhamento para estruturas de apoio

10381

Desenho e conceção de projetos de intervenção social

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o trabalho de projeto como um instrumento orientado para a resolução de problemas sociais e comunitários.
- Aplicar metodologias de investigação/ ação/ participativa/ *empowerment*.

Conteúdos

- Conceito de projeto/ plano/ programa
- Metodologias de intervenção social
 - Definição de metodologia
 - A metodologia na transformação da realidade
 - A flexibilidade da ação metodológica
- O trabalho de projeto como um método orientado para a resolução de problemas
- A investigação/ ação participativa/ capacitação - operacionalização
- Identificação das fases do trabalho de projeto
 - Diagnóstico
 - Planificação
 - Execução
 - Avaliação

10382

Laboratório de competências pessoais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as competências pessoais do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial.
- Promover o autoconhecimento pessoal.
- Desenvolver mecanismos de gestão emocional.
- Desenvolver mecanismos de identificação de potenciais causas de stress.

Conteúdos

- Autoconhecimento
 - Definição
 - Importância
 - Dimensões
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Autoestima e eficácia pessoal
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Comunicação
 - A importância da comunicação
 - Comunicação verbal e não-verbal
 - Tipos de comunicação (passivo, assertivo e agressivo)
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Literacia emocional
 - Definição
 - Identificar sentimentos em si próprio
 - Sentimentos positivos e sentimentos negativos
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Resolução de problemas
 - Metodologias de resolução de problemas
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Rede social e conhecimento pessoal
 - Rede social
 - Rede social como suporte
 - Trabalho em equipa multidisciplinar
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Gestão de emoções
 - Componentes da gestão emocional
 - Quadro de competência emocional
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Gestão de stress
 - Stress – conceito e modelo explicativo
 - Causas e fatores primários de stress no trabalho
 - Sintomas de stress
 - Avaliação individual do grau de stress
 - Fases do stress
 - Formas individuais de lidar com o stress

10383

Laboratório de competências sociais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as competências sociais do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial.
- Reconhecer a importância do desenvolvimento social deste profissional.
- Reconhecer a relação entre sentimentos e emoções.
- Aplicar técnicas de comunicação na intervenção social.

Conteúdos

- Autoconhecimento e representação social
 - Autoconhecimento e as relações com os outros
 - Conhecer os outros
 - Dinâmicas de grupo
- Autoestima e eficácia pessoal em contexto social
 - Eu e os outros
 - Perceção e conhecimento interpessoal
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Comunicação
 - Comunicação na intervenção
 - Tipos de comunicação - oral, escrita e assertiva
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Literacia emocional
 - Distinção entre sentimentos/emoções
 - Identificar sentimentos nos outros
 - Sentimentos/comportamentos
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Resolução de problemas
 - Metodologias de resolução de Problemas Interpessoais
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Rede Social e conhecimento dos outros
 - A rede social como suporte ao relacionamento interpessoal
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Gestão de conflitos
 - Relações interpessoais e o conflito
 - Diferentes tipos de conflitos
 - Fontes e rastilhos de conflito
 - Conflito enquanto processo
 - Estilos pessoais de gestão de conflito
 - Conflito como oportunidade
 - Estratégias e técnicas para potenciar uma atitude cooperativa nos outros
 - Técnicas de dinâmicas de grupo

10384

Laboratório de competências profissionais

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar as competências profissionais do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial.
- Reconhecer a importância do desenvolvimento profissional deste técnico.
- Identificar meios e aplicar técnicas de atuação assertiva perante situações de conflitos profissionais.

Conteúdos

- Autoconhecimento em contexto profissional
 - Autoconhecimento e sua importância para as relações profissionais
 - Autoconhecimento e trabalho em equipa multidisciplinar
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Autoestima e eficácia profissional
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Comunicação
 - Comunicação profissional
 - Comunicação assertiva - negociação e defesa de direitos e deveres
 - Escuta ativa
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Literacia emocional
 - Expressão de sentimentos
 - Lidar com os sentimentos
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Resolução de problemas profissionais
 - Competências cognitivas para a resolução de problemas
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Rede social e imagem profissional
 - A rede social e imagem profissional
 - Trabalho em equipa multidisciplinar
 - Técnicas de dinâmicas de grupo
- Gestão de conflitos profissionais
 - Causas dos conflitos
 - Causas das tensões
 - Competências de análise e diagnóstico de situações
 - Modos de lidar com conflitos
 - Caracterização, conceito e tipologia de negociação
 - O acordo e o compromisso como técnicas de negociação
 - Gestão construtiva de desacordos
 - Técnicas de dinâmicas de grupo

10385

Fundamentos do desenvolvimento saudável

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir os conceitos de saúde e doença.
- Diferenciar os conceitos de doença, deficiência e incapacidade.
- Reconhecer e potenciar o processo de desenvolvimento saudável.
- Identificar e caracterizar o papel das principais estruturas biológicas implicadas no funcionamento saudável.

Conteúdos

- Fundamentos conceituais
 - Saúde, autonomia, independência, atividades da vida diária e funcionalidade
 - Doença, deficiência e incapacidade
- Sistemas sensoriais
 - Modalidades e estruturas biológicas
 - Doença e deficiência
 - Causas e consequências
- Alimentação
 - Nutrição e desnutrição
 - Implicações na saúde
- Motricidade
 - Marcha
 - Motricidade fina e global
 - Fases do desenvolvimento
- Linguagem
 - Características e função
 - Estruturas biológicas
 - Condições necessárias à aquisição
 - Fases de desenvolvimento
- Ciclo do sono-vigília
 - Funções
 - Arquitetura e padrão
 - Ritmo circadiano
 - Higiene do sono
- Afetividade
 - Emoção
 - Humor
 - Implicações nas relações interpessoais

10386

Trajétórias de desenvolvimento em crianças e jovens

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Diferenciar os processos desenvolvimentais normativos e não normativos e as respetivas implicações psicossociais.
- Identificar as principais características das perturbações do desenvolvimento.
- Reconhecer as características de síndromes genéticas e de multideficiência.
- Identificar situações de abuso e negligência e respetivas implicações em crianças e jovens.

Conteúdos

- Aspetos gerais do desenvolvimento saudável
- Perturbações do desenvolvimento
 - Conceito e causas
 - Incapacidade intelectual
 - Perturbação da linguagem
 - Perturbação do espectro do autismo
 - Hiperatividade e défice de atenção
 - Perturbações motoras
 - Implicações na funcionalidade
- Paralisia cerebral
 - Causas, características e implicações na funcionalidade
- Trissomia 21
 - Causas, características e implicações na funcionalidade
- Multideficiência
 - Conceito, características e implicações na funcionalidade
- Abuso e negligência
 - Conceito, características e implicações na funcionalidade

10387

Saúde e doença em jovens

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Nomear esferas da vida da população jovem geradoras de ansiedade e stress.
- Diferenciar estados de ansiedade e de stress adaptativos e desadaptativos.
- Identificar e caracterizar os tipos de comportamentos aditivos.
- Identificar fatores protetores e de risco associados ao suicídio.

Conteúdos

- Aspetos gerais do desenvolvimento psicológico saudável
- Alimentação
 - Anorexia nervosa
 - Bulimia nervosa
 - Ingestão compulsiva
- Resposta emocional
 - Ansiedade
 - Stress e burnout
 - Fatores protetores
 - Fatores de risco
- Sexualidade
 - Identidade e orientação sexual
 - Educação sexual
 - Sexualidade na deficiência
- Perturbação do controlo dos impulsos e do comportamento
- Comportamentos aditivos
 - Álcool
 - Substâncias tóxicas
 - Sem uso de substâncias
- Suicídio
 - Ideação suicida, tentativa de suicídio e suicídio consumado
 - Intencionalidade, letalidade, método e resultado
 - Fatores protetores e fatores de risco

10388

Saúde e doença em adultos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de saúde e doença mental e explicar o seu impacto na vida do indivíduo.
- Identificar e explicar as principais alterações dos processos cognitivos básicos.
- Reconhecer as principais características da sintomatologia depressiva e ansiosa.
- Reconhecer as principais características da doença bipolar e esquizofrenia.

Conteúdos

- Fundamentos conceptuais
 - Saúde e doença mental
 - Consequências da saúde e doença mental na funcionalidade do indivíduo
- Alteração das funções cognitivas
 - Atenção e orientação
 - Percepção
 - Memória
 - Pensamento
 - Linguagem
 - Afetividade
- Problemas de saúde mental
 - Depressão
 - Doença bipolar
 - Esquizofrenia

10389

Processos de envelhecimento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir o envelhecimento e relatar as principais alterações a nível sensorial, motor e cognitivo.
- Diferenciar os diferentes processos de envelhecimento.
- Explicar as características e os fatores promotores do envelhecimento ativo.
- Identificar as características e os fatores de risco do envelhecimento patológico.
- Descrever as patologias neurológicas mais frequentes na população idosa.
- Reconhecer o papel dos cuidadores formais e informais.

Conteúdos

- Fundamentos conceptuais
 - Envelhecimento
 - Sensorial
 - Motor
 - Cognitivo
 - Envelhecimento ativo
 - Envelhecimento patológico
- Envelhecimento ativo
 - Determinantes
 - Fatores promotores
- Envelhecimento patológico
 - Fatores de risco
 - Demência
 - Doença de Alzheimer
 - Demência vascular
 - Demência frontotemporal
 - Doença de Parkinson
 - Maus tratos
 - Institucionalização
 - Cuidadores formais e informais
- Luto

10390

Domínios e estratégias de intervenção em crianças e jovens

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir os âmbitos e limites da intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial com crianças e adolescentes.
- Identificar as áreas, os domínios e objetivos da intervenção com crianças e adolescentes.
- Identificar as vantagens das diferentes estratégias de intervenção em função dos objetivos definidos.
- Preparar atividades e materiais ajustados à faixa etária e aos objetivos da intervenção.

Conteúdos

- Intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial com crianças e jovens
 - Âmbitos e limites
 - Questões éticas
- Domínios da intervenção com crianças e jovens
 - Saúde, doença, incapacidade e deficiência
 - Promoção da saúde e prevenção da doença
 - Contextos institucionais
- Formas de intervenção com crianças e jovens
 - Individual
 - Grupo
 - Família
- Estratégias de intervenção com crianças e jovens
 - Expressão plástica
 - Ludoterapia
 - Técnicas de estimulação cognitiva
 - Técnicas de treino de competências

10391

Domínios e estratégias de intervenção em adultos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir os âmbitos e limites da intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial com população adulta.
- Identificar as áreas, domínios e objetivos da intervenção na população adulta.
- Explicar as vantagens das diferentes estratégias de intervenção em função dos objetivos definidos.
- Dinamizar atividades e produzir materiais ajustados à faixa etária e aos objetivos da intervenção.

Conteúdos

- Intervenção do/a Técnico/a de Apoio Psicossocial com adultos
 - Âmbitos e limites
 - Questões éticas
- Domínios da intervenção com adultos
 - Saúde, doença, incapacidade e deficiência
 - Promoção da saúde e prevenção de doença
 - Envelhecimento ativo e envelhecimento patológico
 - Promoção do envelhecimento ativo e prevenção do envelhecimento patológico
 - Contextos institucionais
- Formas de intervenção com adultos
 - Individual, grupo, família e cuidadores
- Estratégias de intervenção com adultos
 - Psicoeducação
 - Terapia orientada para a realidade
 - Terapia ocupacional
 - Ateliers terapêuticos
 - Reabilitação cognitiva
 - Salas *snoezelen*

10392

Intervenção em populações de risco

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir e distinguir os conceitos de inclusão, exclusão, reinserção e reabilitação.
- Definir e caracterizar populações de risco.
- Elaborar planos de ação em equipa multidisciplinar e aplicar técnicas de intervenção em populações de risco.
- Identificar e caracterizar os dispositivos de controlo e suporte social.

Conteúdos

- Definir os conceitos de inclusão, exclusão, reinserção, reabilitação, comunidade e grupo social
 - Fatores individuais, sociais e familiares dos indivíduos em risco
 - Inclusão e exclusão social de indivíduos de risco
 - Doença mental
 - Sistemas familiares disfuncionais
 - Indivíduos com deficiência mental e física
 - Jovens em risco
 - Indivíduos com dificuldades de integração no meio social: idosos, sem-abrigo, toxicodependentes; alcoólicos - prostituição masculina e feminina
 - Minorias étnicas e refugiados
 - Violência doméstica
 - Bullying
- Intervenção comunitária nas populações de risco
- A Reinserção e reabilitação social de populações vulneráveis e em risco
 - Programas de reabilitação
 - Empoderamento
 - Construção de projetos de vida
 - Redes de suporte e grupos de autoajuda
- Dispositivos de Controlo Social e Normatividade (Centros de Saúde; Hospitais; Associações, Polícia de Segurança Pública, entre outros)

0349

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

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

- AMBIENTE
 - Principais problemas ambientais da atualidade
 - Resíduos
 - Definição
 - Produção de resíduos
 - Gestão de resíduos
 - Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
 - Estratégias de atuação
 - Boas práticas para o meio ambiente
- SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO
 - CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST
 - Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção
 - ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST
 - Obrigações gerais do empregador e do trabalhador
 - ACIDENTES DE TRABALHO
 - Conceito de acidente de trabalho
 - Causas dos acidentes de trabalho
 - Consequências dos acidentes de trabalho
 - Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
 - DOENÇAS PROFISSIONAIS
 - Conceito

- Principais doenças profissionais
- o PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS
 - Riscos biológicos
 - Agentes biológicos
 - Vias de entrada no organismo
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
 - Ambiente térmico
 - Iluminação
 - Radiações (ionizantes e não ionizantes)
 - Ruído
 - Vibrações
 - Riscos químicos
 - Produtos químicos perigosos
 - Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
 - Vias de exposição
 - Efeitos na saúde
 - Classificação, rotulagem e armazenagem
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos de incêndio ou explosão
 - O fogo como reação química
 - Fenomenologia da combustão
 - Principais fontes de energia de ativação
 - Classes de Fogos
 - Métodos de extinção
 - Meios de primeira intervenção - extintores
 - Classificação dos Extintores
 - Escolha do agente extintor
 - Riscos elétricos
 - Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos
 - Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos mecânicos
 - Trabalho com máquinas e equipamentos
 - Movimentação mecânica de cargas
 - Riscos ergonómicos
 - Movimentação manual de cargas
 - Riscos psicossociais
- o SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE
 - Conceito
 - Tipos de sinalização
- o EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
 - Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual

4260

Trabalho de projeto comunitário - fundamentos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o trabalho de projeto como um instrumento orientado para a resolução de problemas.
- Identificar as fases de elaboração de um trabalho de projeto.
- Elaborar diagnósticos.

Conteúdos

- Conceito de trabalho de projeto
- O trabalho de projeto como um instrumento orientado para a resolução de problemas
- Fases do trabalho de projeto. - Sistematização de elementos a aplicar na caracterização do meio social envolvente, da instituição e do grupo alvo – construção de grelhas de caracterização
- O diagnóstico como conhecimento científico dos fenómenos
- A preparação teórica e a recolha de informação
- Os objetivos do diagnóstico
- Identificação de problemas
- Identificação das causas dos problemas
- Identificação das potencialidades e obstáculos
- Estabelecimento de prioridades
- A avaliação de diagnóstico como garante de sucesso

4261

Trabalho de projeto comunitário - metodologia

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da metodologia no desenvolvimento de qualquer projeto.
- Elaborar um plano de atividades.
- Reflectir sobre as práticas de atuação através do exercício da avaliação.

Conteúdos

- Conceito de Metodologia
- A Metodologia como instrumento de transformação da realidade
- A flexibilidade da ação metodológica
 - A Investigação / Ação / Participativa como guia operativo capaz de se adaptar à dinâmica da realidade sociocultural
- Conceito de Planificação
- Características de um plano
- Elementos a considerar num plano de atividades (objetivos, estratégias, metodologia, tempo e recursos)
 - Definição de objetivos gerais e específicos
 - Construção adequada de objetivos gerais e objetivos específicos
 - Definição de estratégias de intervenção
 - Definição de atividades
 - A importância da calendarização
 - A importância dos recursos para o sucesso do projeto (recursos humanos, materiais e financeiros)
 - A execução e a avaliação de processo como forma de redireccionar a intervenção
 - A avaliação de processo (fase operacional) e a promoção eficaz da mudança
 - Identificação de critérios facilitadores da avaliação de processo

4283

Saúde e socorrismo

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

7215

Abordagem geral sobre a pessoa com deficiência

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8906

Tipos de envelhecimento

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as características do envelhecimento normal, patológico, biológico e psicológico.
- Identificar os padrões de envelhecimento.
- Acompanhar o idoso nas atividades para a promoção de um envelhecimento ativo.

Conteúdos

- Definição de envelhecimento
 - Teorias sobre o envelhecimento
 - Teoria da morte programada
 - Teoria da mutação-acumulação
 - Outras teorias
 - Envelhecimento: autonomia, incapacidade e dependência
- Padrões de envelhecimento:
 - Reorganizadores
 - Focalizados
 - Persistentes
 - Restringidos
 - Apoiados
 - Apáticos
 - Desorganizados
- Envelhecimento normal e patológico:
 - Características
 - Envelhecimento ativo
- Envelhecimento psicológico e biológico
 - Teorias sobre o envelhecimento biológico
 - Teoria do telómero
 - Teoria do envelhecimento da mutação somática
 - Teoria do envelhecimento autoimune
 - Aspectos socio emocionais
 - Satisfação e adaptação
 - Sinais preocupantes nos idosos
 - Principais transtornos afetivo-relacionais no idoso
 - Personalidade no envelhecimento
 - Ajustamento psicossocial no idoso
- Atividades para a promoção de um envelhecimento ativo

9844

Marketing social

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de marketing social.
- Identificar os objetivos atuais do marketing social.
- Analisar as componentes do marketing social.
- Reconhecer a importância atual da responsabilidade social.

Conteúdos

- Conceito de marketing social
 - Objetivos e importância do marketing social
 - Os elementos do marketing social
 - Causa
 - Promotor da mudança
 - Segmentos/Público-alvo
 - Estratégias
- Responsabilidade social
 - Conceito
 - Práticas
 - Estratégias
- Importância da comunicação como instrumento do marketing social

10393

Língua gestual

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar os aspetos específicos relacionados com as várias perspetivas da surdez.
- Interpretar a Língua Gestual Portuguesa (LGP) em situações comunicativas próprias.
- Interagir em Língua Gestual Portuguesa (LGP) - comunicação básica.

Conteúdos

- Perspetivas biológicas e neuropsicológicas da surdez
- O cérebro surdo
- Linguagem e cognição no surdo
 - Processamento linguístico e cognitivo
 - Aquisição da Linguagem e surdez
 - Surdez e literacia
- Surdez e implante coclear
- Fonologia e morfologia da Língua Gestual Portuguesa (LGP)
- Sintaxe da Língua Gestual Portuguesa (LGP)
- Técnicas e práticas comunicativas

10394

Métodos e técnicas pedagógicas no desenvolvimento psicossocial

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer diferentes métodos e técnicas pedagógicas e adequá-los em função de cada situação concreta, garantindo a eficácia da intervenção.
- Aplicar técnicas pedagógicas de relacionamento e comunicação no âmbito da intervenção social.

Conteúdos

- técnicas como procedimentos que otimizam a intervenção
- método pedagógico
 - e eficiência dos métodos
 - para a escolha dos métodos
- pedagógicos
 - pessoal
 - social
- orientados para a transmissão do saber
- orientados para a transmissão do saber-fazer
- orientados para a modificação de atitudes
- pedagógicas
 - de relacionamento e comunicação
 - de dinâmicas de grupo

10395

Laboratório de projetos psicossociais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar o conceito de contexto protegido.
- Conceber um projeto de intervenção em contexto protegido.
- Implementar e avaliar um projeto de intervenção em contexto protegido.

Conteúdos

- Noções gerais de contexto protegido
- Desenho de projeto em contexto protegido
 - Projeto de Prevenção
 - Projeto de Tratamento
 - Projeto de Redução de Riscos e Minimização de Danos
 - Projeto de reinserção
- Implementação de projeto em diferentes contextos
- Saúde mental
- Comportamentos aditivos e dependências
- Violência no namoro
- *Bullying*
- Identidade de género
- Avaliação de projeto
- Técnicas de avaliação de processo
- Técnicas de avaliação de resultados

10396

Empreendedorismo social

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Identificar o conceito de empreendedorismo social.
- Caracterizar o conceito de economia de impacto.
- Aplicar técnicas de diagnóstico e desenvolvimento de projetos de empreendedorismo social.

Conteúdos

- Introdução ao empreendedorismo Social
- Gestão do desempenho
- Mediação de impacto
- Negociação
- *Leadership for Impact*
- Tecnologia e impacto
- Modelos de investimento de impacto
- Competitividade e inovação
- Modelos de negócio e impacto
- Governança
- Crescimento e disseminação das inovações sociais
- Técnicas de diagnóstico e desenvolvimento de projetos de empreendedorismo social

10397

Língua inglesa – desenvolvimento psicossocial

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Interpretar e produzir textos de diferentes matrizes discursivas em inglês, a nível do utilizador independente, adequando-os às diversas situações comunicativas própria do desenvolvimento psicossocial.
- Interagir e comunicar em inglês a nível do utilizador independente.

Conteúdos

- Funcionamento da língua inglesa
 - Aplicação de regras gramaticais de sintaxe e semântica
 - Unidades significativas: parágrafo, períodos, tipos de frase, estrutura frásica
 - Adequação discursiva
 - Vocabulário técnico de desenvolvimento psicossocial - contatos e parcerias internacionais; intervenção com imigrantes e população refugiada
- Funções da linguagem
 - Comparar e contrastar
 - Prestar e receber informações
 - Ouvir e exprimir opiniões
 - Sugerir
 - Descrever
 - Perguntar e exprimir preferências
 - Aconselhar
 - Apresentar
 - Pedir autorização
 - Criticar

3279

Expressão dramática, corporal, vocal e verbal

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Planificar e desenvolver técnicas de animação com recurso à expressão dramática, corporal, vocal e verbal.

Conteúdos

- Expressão dramática e desenvolvimento pessoal
 - Desenvolvimento interpessoal
 - Auto-conhecimento e revelação
 - Falar / escutar
 - Quebra-aeolo / aquecimento
 - Confiança e reciprocidade
 - Guiar e ser guiado
 - Aceitação do risco e do desafio
 - Desenvolvimento da actividade
 - Pensamento convergente
 - Quebrar regras
 - Pensamento fora das estruturas
 - Desenvolvimento da sensibilidade
 - Estado de receptividade
 - Adaptação e reacção à mudança
 - Originalidade
 - Organização coerente
- Expressão dramática e desenvolvimento integral da criança
 - Expressão dramática e desenvolvimento cognitivo
 - Desenvolvimento cognitivo
 - Estádio sensorio-motor
 - Estádio pré-operatório
 - Estádio das operações concretas
 - Estádio das operações formais
- Expressão dramática - função simbólica
 - Imitação diferida
 - Jogo simbólico
 - Desenho
 - Imagem mental
 - Linguagem
- Expressão corporal
 - Centros de expressividade corporal
 - Corpo como um todo e uma segmentação
 - Coordenação visual e áudio-motora
 - Respiração – desenvolvimento e exploração
 - Relaxamento – técnica e desenvolvimento
 - Possibilidades expressivas sem e com deslocação no espaço
 - Pantomima e mímica corporal
- Expressão vocal e verbal
 - Corpo emissor sonoro
 - Silêncio e som
 - Respiração e emissão sonora
 - Volume e projecção da voz
 - Articulação e dicção

4641

Comunicação, moderação, técnicas de apresentação e visualização

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da comunicação e desenvolver estratégias e técnicas para a promoção de uma comunicação interpessoal eficaz.
- Fornecer ferramentas essenciais para atuar eficazmente como facilitador(a).
- Refletir sobre a intervenção adequada como facilitador(a) em diferentes tipos de processos.
- Planear e estruturar a informação de forma a transmiti-la eficazmente, a par da realização de apresentações dinâmicas e persuasivas.
- Mobilizar as capacidades de comunicação verbal e gestual do profissional, bem como atender às características culturais na realização de apresentações.

Conteúdos

- Comunicação
 - Importância da comunicação
 - Factores de impacto na comunicação verbal e não verbal
 - Obstáculos e barreiras a uma comunicação eficaz
 - Principais estratégias e técnicas para uma comunicação eficaz
 - Escuta ativa e a reformulação
 - Assertividade
 - *Feedback*
 - Clarificação
- Moderação
 - Reuniões tradicionais vs reuniões facilitadas
 - Facilitador e participantes
 - Facilitação – fases do processo
 - Perfil e tarefas do facilitador
 - Aspectos logísticos
 - Técnicas de comunicação
 - Inventário de metodologias
 - Processo facilitado – estruturação, execução e intervenções pós-processo
 - Perfil dos «actores» em processos facilitados – facilitador e participantes
 - Formatos específicos
 - Facilitadores em equipa
 - Facilitador externo *versus* facilitador interno
- Técnicas de Apresentação e visualização
 - Competências para falar em público
 - Factores emocionais que interferem na apresentação
 - Postura
 - Voz
 - Controlar a comunicação verbal e não verbal para desenvolver uma exposição dinâmica e persuasiva
 - Planeamento e a organização das apresentações
 - Planeamento da apresentação em função dos objetivos e da audiência
 - Etapas da apresentação
 - Métodos, técnicas e meios auxiliares
 - Desenvolvimento da apresentação
 - Sinais da audiência
 - “Gerir” a relação com a audiência
 - Lidar com perguntas e objecções

4252

A família como realidade cultural

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Identificar as transformações operadas no seio da instituição familiar ao longo dos tempos.
- Relacionar os valores e a estrutura social na organização familiar com a organização social global.
- Analisar a estrutura dinâmica, funcionalidades e crises da família e as causas dos problemas familiares atuais.

Conteúdos

- Conceito de família
- Os diversos tipos de família. Família tradicional e família nuclear – suas características
- A família no mundo contemporâneo
- As questões da universalidade da família
- A família enquanto sistema – suas funções
- O ciclo de vida familiar
- Funcionamento e desenvolvimento da família
- Momentos de crise e mudança
- A comunicação na família

4271

Oficina de expressão dramática

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Aplicar as técnicas de construção e manipulação de fantoches, silhuetas e máscaras.
- Articular os recursos e a distribuição de papéis e funções em diferentes situações, tendo em conta os objetivos da intervenção.

Conteúdos

- Formas animadas
 - Animação de objectos
 - Fantoches e marionetas
 - Tipos e formas de manipulação
 - Da tradição à modernidade
- Teatro de sombras
 - O corpo em negativo
 - As mãos que contam
 - Objectos em contraluz
 - Formas e técnicas
- A Máscara
 - Do rito mágico ao espectáculo
 - A máscara que esconde e revela: tipos e funções
 - Jogos de máscaras
 - A comedia dell'arte e o teatro da máscara

4266

Comunicação visual

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar os movimentos e correntes da arte contemporânea.
- Reconhecer a importância da arte na cultura contemporânea.
- Reconhecer a importância do artesanato como manifestação popular, etnográfica –paradigma da tradição/inação.
- Estabelecer a relação entre o desenvolvimento tecnológico e as novas formas de produção artística.
- Planificar a estratégia de divulgação de um evento ou atividade, contemplando vários objetos gráficos e garantindo a identidade visual entre eles.

Conteúdos

- Conceito de arte
- Critérios de apreciação da obra de arte
- Evolução das correntes e movimentos da arte contemporânea
- A diferença entre a arte erudita e a arte popular
- O artesanato como manifestação da arte popular, tradição e inovação
- Pesquisa e produção de suportes
- Padrões de comunicação visual e planeamento gráfico
- Orçamento, apoios e patrocínios
- Equipa, cronograma e montagem
- Divulgação e *marketing* cultural
- A Identidade Visual
- Estrutura, organização e hierarquia de informação de
 - Boletim
 - Cartaz
 - Folheto
 - Desdobrável
 - Convite

8530

Sistema Integrado de Emergências Médica (SIEM), Abordagem à Vítima e Reanimação

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar o funcionamento do Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM).
- Caracterizar os princípios básicos de anatomia e fisiologia do corpo humano.
- Identificar e atuar em situações de Paragem Cárdio-Respiratória (PCR) e executar manobras de Suporte Básico de Vida (SBV).
- Identificar situações de obstrução da via aérea e executar as manobras de desobstrução.
- Utilizar o desfibrilhador automático externo (DAE).
- Identificar as indicações e aplicar a técnica de colocação em Posição Lateral de Segurança (PLS).
- Executar os passos do exame da vítima.
- Identificar as indicações e administrar oxigénio.
- Utilizar adjuvantes da via aérea.

Conteúdos

- Sistema Integrado de Emergência Médica
 - Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM)
 - Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM, I.P.)
 - Centros de Orientação de Doentes Urgentes (CODU)
 - Meios de emergência médica
 - Tipificação das ambulâncias
 - Sistema Integrado de Operações de Proteção e Socorro (SIOPS)
- Anatomia e fisiologia do corpo humano
 - Sistema esquelético
 - Sistema muscular
 - Sistema nervoso
 - Órgãos dos sentidos
 - Sistema endócrino
 - Pele
 - Aparelho circulatório
 - Aparelho respiratório
 - Aparelho digestivo
 - Aparelho urinário
 - Aparelho reprodutor
 - Anatomia e fisiologia da gravidez
- Abordagem à vítima
 - Avaliação da vítima
 - Adjuvantes da via aérea
 - Oxigenoterapia
- Suporte Básico de Vida (SBV) e Desfibrilhação Automática Externa (DAE)
 - Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBV-DAE)
 - Suporte Básico de Vida Pediátrico (SBV Pediátrico)
- Observações:
- Esta UFCD é um dos requisitos definidos pelo INEM, I. P. para o exercício da atividade de Tripulante de Ambulância de Transporte (TAT), em conformidade com a legislação enquadradora (Portaria n.º 1147/2001, de 28 de setembro, com as alterações de introduzidas pelas Portarias n.os 1301-A/2002, de 28 de setembro e 402/2007, de 10 de abril).
- As entidades formadoras do Sistema Nacional de Qualificações que pretendam ministrar formação utilizando estas UFCD, deverão cumprir os requisitos específicos de certificação definidos pelo INEM, I. P., ao abrigo da alínea m) do artigo 3º do Decreto-Lei n.º 34/2012, de 14 de fevereiro.

9835

Comunicação interpessoal e institucional - princípios e práticas

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer as principais teorias e modelos inerentes ao processo comunicacional.
- Identificar o processo de comunicação interpessoal e institucional e seus princípios.
- Analisar pressupostos legais inerentes aos processos de comunicação e suas materializações.
- Realizar as operações intrínsecas ao processo de comunicação institucional.

Conteúdos

- A comunicação
 - Esquema explicativo e suas implicações nas relações interpessoais
- Ética e deontologia
- Teorias explicativas do processo de comunicação
 - Hipodérmica - *Lasswell, Shannon Weaver*
 - Persuasão e efeitos limitados
 - Agenda *setting*
 - *Gatekeeping*
 - *Newsmaking (Wolf)*
 - Culturalista e Escola de Frankfurt
- Legislação aplicável
 - Panorâmica geral dos direitos de autor e direitos conexos, de imagem
 - Importância da declaração de cedência de direitos
- Cuidados a ter com a captação de imagens e declarações de terceiros e perspectiva da sua utilização contextualizada

7852

Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

7853

Ideias e oportunidades de negócio

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

- Criação e desenvolvimento de ideias/opportunidades de negócio
 - Noção de negócio sustentável
 - Identificação e satisfação das necessidades
 - Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
 - Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação
- Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio
 - Conceito básico de negócio
 - Como resposta às necessidades da sociedade
 - Das oportunidades às ideias de negócio
 - Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias
 - Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)
 - Descrição de uma ideia de negócio
 - Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
- Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
 - Formas de recolha de informação
 - Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
 - Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
 - Tipo de informação a recolher
 - O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
 - Os produtos ou serviços
 - O local, as instalações e os equipamentos
 - A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
 - Os meios de promoção e os clientes
 - O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
- Análise de experiências de criação de negócios
 - Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
 - Por setor de atividade/mercado
 - Por negócio
 - Modelos de negócio
 - Benchmarking
 - Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
 - Parceria de outsourcing
 - Franchising
 - Estruturação de raiz
 - Outras modalidades
- Definição do negócio e do target
 - Definição sumária do negócio
 - Descrição sumária das atividades
 - Target a atingir
- Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
 - Meios e recursos de apoio à criação de negócios
 - Serviços e apoios públicos – programas e medidas
 - Banca, apoios privados e capitais próprios
 - Parcerias
- Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
 - Análise do negócio a criar e sua validação prévia
 - Análise crítica do mercado
 - Estudos de mercado
 - Segmentação de mercado
 - Análise crítica do negócio e/ou produto
 - Vantagens e desvantagens
 - Mercado e concorrência
 - Potencial de desenvolvimento
 - Instalação de arranque

- Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
 - Tipos de negócio
 - Natureza e constituição jurídica do negócio
 - Atividade liberal
 - Empresário em nome individual
 - Sociedade por quotas
 - Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
 - Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
 - Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)
-

7854

Plano de negócio – criação de micronegócios

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

7855

Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8598

Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8599

Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

8600

Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

9820

Planeamento e gestão do orçamento familiar

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Elaborar um orçamento familiar, identificando rendimentos e despesas e apurando o respetivo saldo.
- Avaliar os riscos e a incerteza no plano financeiro ou identificar fatores de incerteza no rendimento e na despesa.
- Distinguir entre objetivos de curto prazo e objetivos de longo prazo.
- Utilizar a conta de depósito à ordem e os meios de pagamento.
- Distinguir entre despesas fixas e variáveis e entre despesas necessárias e supérfluas.

Conteúdos

- Orçamento familiar
 - Fontes de rendimento: salário, pensão, subsídios, juros e dividendos, rendas
 - Deduções ao rendimento: impostos e contribuições para a segurança social
 - Distinção entre rendimento bruto e rendimento líquido
 - Tipos de despesas
 - Despesas fixas (e.g. renda de casa, escola dos filhos, pagamento de empréstimos)
 - Despesas variáveis prioritárias (e.g.: alimentação)
 - Despesas variáveis não prioritárias
 - A noção de saldo como relação entre os rendimentos e as despesas
- Planeamento do orçamento
 - Distinção entre objetivos de curto e de longo prazo
 - Cálculo das necessidades de poupança para a satisfação de objetivos no longo prazo
 - A poupança
- Fatores de incerteza
 - No rendimento (e.g. desemprego, divórcio, redução salarial, promoção)
 - Nas despesas (e.g. doença, acidente)
- Precaução
 - Constituição de um 'fundo de emergência' para fazer face a imprevistos
 - Importância dos seguros (e.g. acidentes, saúde)
- Conta de depósitos à ordem
 - Abertura da conta à ordem: elementos de identificação
 - Tipo de conta: individual, solidária e conjunta
 - Movimentação e saldo da conta: saldo disponível, saldo contabilístico e saldo autorizado
 - Formas de controlar os movimentos e o saldo da conta à ordem
 - Custos de manutenção da conta de depósitos à ordem
 - Descobertos autorizados em conta à ordem: vantagens e custos
- Meios de pagamento
 - Notas e moedas
 - Cheques: tipos de cheques (e.g. cruzados, não à ordem), endosso
 - Débitos diretos: domiciliação de pagamentos, cancelamento
 - Transferências interbancárias
 - Cartões de débito
 - Cartões de crédito

9821

Produtos financeiros básicos

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Distinguir entre depósitos à ordem e depósitos a prazo.
- Caracterizar a diferença entre cartões de débito e de crédito.
- Caracterizar os principais tipos de empréstimos comercializados pelas instituições de crédito para clientes particulares.
- Caracterizar os principais tipos de seguros.
- Identificar os direitos e deveres do consumidor financeiro.
- Caracterizar diversos tipos de fraude.

Conteúdos

- Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
 - Remuneração e liquidez
 - Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
 - O fundo de garantia de depósito
- Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
- Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
 - Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
 - Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
 - Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
- Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
 - Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
 - Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multirriscos, tomador do seguro vs segurado, franquias, período de carência, princípio indemnizatório, resgate, estorno; e no âmbito do seguro automóvel: carta verde, declaração amigável, certificado de tarificação, indemnização direta ao segurado
- Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
 - Receção e execução de ordens
 - Registo e depósito de Valores Mobiliários
 - Consultoria para investimento
- Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
- Direitos e deveres do consumidor financeiro
 - Entidades reguladoras das instituições financeiras
 - Legislação de proteção dos consumidores de produtos e serviços financeiros
 - Direito a reclamar e formas de o fazer
 - Direito à informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato (e.g. Preçários, Fichas de Informação Normalizadas, minutas de contratos, cópias do contrato e extratos)
 - Dever de prestação de informação verdadeira e completa
- A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
- Precaução contra a fraude
 - Instituições autorizadas a exercer a atividade
 - Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas, utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
 - Proteção de dados pessoais e códigos
 - Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822

Poupança – conceitos básicos

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida.
- Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiem a tomada de decisões financeiras.
- Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança.
- Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada.
- Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros.

Conteúdos

- Poupança
 - A importância da poupança no ciclo de vida: mais para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
 - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas sobre juros
 - Regime de juros simples e de juros compostos
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva
- Relação entre remuneração e o risco
 - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- Características de alguns produtos financeiros
 - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
 - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
 - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Ações
 - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
- Fundos de Investimento: conceito e noções básicas
- Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
- Fundos de pensões
 - Fundos de pensões vs. - Planos de pensões
 - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E
- Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823

Crédito e endividamento

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Definir o conceito de dívida e de taxa de esforço.
- Avaliar os custos do crédito.
- Comparar propostas alternativas de crédito.
- Caracterizar os direitos e deveres associados ao recurso ao crédito.

Conteúdos

- Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
- Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
- Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
 - Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
 - Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
 - Seguros de vida e de proteção do crédito
- Reembolso do empréstimo
 - O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
 - Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
 - Carência e diferimento de capital
- Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
 - Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
 - O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
 - Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
- Elementos do empréstimo
 - Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
 - Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
 - Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
- Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
 - Principais características
 - Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
 - Amortização antecipada dos empréstimos
 - Livre revogação no crédito aos consumidores
- Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
- Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
 - Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
- Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
 - Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
 - Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
 - Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
 - Mapa de responsabilidades de crédito
- Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
- O papel do fiador e as responsabilidades assumidas
- Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
- Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
- O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824

Funcionamento do sistema financeiro

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira.
- Identificar as funções de um banco central.
- Identificar as funções do mercado de capitais.
- Identificar as funções dos seguros.
- Explicar o funcionamento do sistema financeiro.

Conteúdos

- O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
- O papel dos Bancos Centrais
 - O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
 - As funções da moeda
 - Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
 - Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
- As funções do mercado de capitais
 - O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
 - O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
 - Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
 - Noções de gestão de carteira
- As funções dos seguros
 - Indemnização de perdas
 - Prevenção de riscos
 - Formação de poupança
 - Garantia
- Tipo de instituições financeiras autorizadas (e.g. bancos, instituições financeiras de crédito, empresas de seguros, mediadores de seguros, sociedades gestoras de fundos de pensões, sociedades gestoras de fundos de investimento, sociedades financeiras de corretagem e sociedades corretoras)
- O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825

Poupança e suas aplicações

Carga horária
50 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer a importância de planejar a poupança
- Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
- Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
- Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

Conteúdos

- Poupança
 - A importância da poupança no ciclo de vida: meio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
 - Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
- Noções básicas de matemática financeira
 - Regime de juros simples e de juros compostos
 - Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
 - Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
 - Rendimentos financeiros
- Relação entre remuneração e o risco
 - A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
 - As tipologias de risco e a sua gestão
- Características de alguns produtos financeiros
 - Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
 - Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
 - Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - Ações
 - O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - Aspectos a ter em conta no investimento em ações
 - Fundos de Investimento
 - Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
 - Tipologias dos fundos de investimento: fundos especiais de investimento; fundos poupança reforma; fundos de fundos; fundos de obrigações; fundos poupança ações; fundos de tesouraria; fundos do mercado monetário; fundos mistos; fundos flexíveis
 - Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
 - Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
 - Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
 - Fundos de pensões
 - Fundos de pensões vs. Planos de pensões
 - Classificações dos fundos de pensões/planos de pensões: fechados vs. abertos; adesões coletivas (contributivas vs. não contributivas) vs. adesões individuais; de contribuição definida vs de benefício definido
 - Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.
 - Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
 - Outros ativos: moeda, ouro, etc.
 - Produtos financeiros
 - Poupar de acordo com objetivos
 - Liquidez, rentabilidade e risco
 - Remuneração bruta vs. remuneração líquida
 - Medidas de avaliação de performance
 - O papel do *research*

10672

Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

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

10746

Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

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

Conteúdos

- Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
 - Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
 - Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
 - Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
 - Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
 - Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
 - Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
 - Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
- Plano de Contingência
 - Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
 - Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
 - Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
 - Responsabilidade e aprovação do Plano
 - Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
 - Política, planeamento e organização
 - Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
 - Avaliação de riscos
 - Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
 - Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
 - Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
 - Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
 - Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
 - Detecção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
 - Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
 - Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho
 - Formação e informação
 - Trabalho presencial e teletrabalho
 - Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- Manual de Reabertura das atividades económicas
 - Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
 - Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
 - Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
 - Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
 - Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
 - Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
 - Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
 - Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

10759

Teletrabalho

Carga horária
25 horas

Objetivo(s)

- Reconhecer o enquadramento legal, as modalidades de teletrabalho e o seu impacto para a organização e trabalhadores/as.
- Identificar o perfil e papel do/a teletrabalhador/a no contexto dos novos desafios laborais e ocupacionais e das políticas organizacionais.
- Identificar e selecionar ferramentas e plataformas tecnológicas de apoio ao trabalho remoto.
- Adaptar o ambiente de trabalho remoto ao regime de trabalho à distância e implementar estratégias de comunicação, produtividade, motivação e de confiança em ambiente colaborativo.
- Aplicar as normas de segurança, confidencialidade e proteção de dados organizacionais nos processos de comunicação e informação em regime de teletrabalho.
- Planear e organizar o dia de trabalho em regime de teletrabalho, assegurando a conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar.

Conteúdos

- Teletrabalho
 - Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção
 - Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação
 - Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores
 - Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade
- Competências do/a teletrabalhador/a
 - Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho
 - Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital
- Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho
 - Gestão da confiança
 - Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
 - Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
 - Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
 - Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais
 - Gestão da distância
 - Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
 - Reorganização dos locais e horários de trabalho
 - Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
 - Motivação e feedback
 - Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
 - Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
 - Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
 - Controlo e proteção de dados pessoais
 - Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
 - Assistência técnica remota
 - Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)
 - Formação e desenvolvimento de novas competências
 - Transformação digital – novas formas de trabalho
- Desempenho profissional em regime de teletrabalho
 - Organização do trabalho
 - Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído
 - Espaço de e para o teletrabalho
 - Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho
 - Pausas programadas
 - Riscos profissionais e psicossociais
 - Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
 - Avaliação e controlo de riscos
 - Acidentes de trabalho
 - Gestão do isolamento

5. Sugestão de Recursos Didáticos

- Livros
 - Abrão, I. (1999). Factores de risco e protectores para as toxicodependências – uma breve revisão, Toxicodependências.
 - Acarin, N., Malagelada, A. (2018). Alzheimer, Envelhecimento e demência. Parede: 4 Estações Editora.
 - Alaphilippe, D. Bailly, N. (2013). Psicologia do Adulto Idoso. Lisboa: Edições Piaget.
 - Azeredo, Z. (2018). Envelhecimento ativo: processo sociocultural. Lisboa: Edições Piaget.
 - ALMEIDA, João (1992), “Exclusão social – Factores e tipos de pobreza em Portugal”. Oeiras: Celta editora.
 - Almeida, João Ferreira (1993). Integração.
 - Aguirre, Á. (Comp.) (1996). Etnografía. Métodos cualitativos en la investigación sociocultural. Barcelona: Boixareu Marcombo.
 - Ander – Egg, Ezequiel (1990). “Repensando la Investigación-acción-participativa. comentarios, críticas e sugerencias”. México: Editorial el Ateneo.
 - Bernaud, J. (2000). Métodos de avaliação da personalidade. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Brandes, D. Phillips, H. (1977). Manual de jogos educativos – Psicologia e pedagogia. Lisboa: Moraes Editores.
 - Brockman, R. (2001). Um mapa da mente. Fim de Século.
 - Capucha, L., Almeida, J., Pedroso, P. Silva, J. (1996). Metodologias de avaliação: o estado da arte em Portugal. Sociologia – Problemas e Práticas, nº22, Lisboa, CIES GIL, António Carlos, 2007, “Métodos e técnicas de pesquisa social”, Editora Atlas, São Paulo.
 - Cardoso, A. (1993). “A outra face da cidade – Pobreza em bairros degradados de Lisboa”. Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.
 - Casey, P. (1997). Manual de Psiquiatria nos Cuidados de Saúde Primários, N.º 3. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Casey, P. (1997). Manual de Psiquiatria nos Cuidados de Saúde Primários, N.º 4. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Casey, P. (1997). Manual de Psiquiatria nos Cuidados de Saúde Primários, N.º 5. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Cerqueira, M. (2005). O cuidador e o doente paliativo. Coimbra: Formasau – Formação e Saúde, Lda.
 - Comissão Europeia e Alzheimer Europe (1999). Manual do Cuidador. Lisboa: A.P.F.A.D.A.
 - Compendio de Guías Básicas. Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis. A. C. Mexican Association for Crisis Therapy.
 - Correia, D.T. (2014). Manual de psicopatologia. 2ª edição. Lisboa: Lidel.
 - Costa, A. B. (1985). A pobreza em Portugal. Fundação Calouste Gulbenkian.
 - Coutinho, C. (). Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas – Teoria e Prática. Coimbra: Edições Almedina.
 - Chemtob, C., Tomás, S., Law, W. Cremniter, D. (1997). Postdisaster psychosocial intervention: a field study of the impact of debriefing on psychopathological distress. American Journal of Psychiatry, 154, 415-417.
 - Crocq, L., Doutheau, C. Sailhan, M. (1987). Les reactions emotionnelles dans les catastrophes. Encycl. Méd. Chir. Psychiatrie, 37113 d10, 2, 8p.
 - Cruz Roja Española (2004). Intervención en Crisis. Centro de Formación: Cruz Roja Española.
 - Einstein, S. (2007). Harm and Risk Reduction: History, Theories, Issues, and Implications. Substance Use Misuse, 42, 257-265.
 - Erichsen, J. (1866). On railway and other injuries of the nervous system. Londres: Maberly Walton. Citado em Trimble, T. (1985). Posttraumatic stress disorder: history of a concept, en: Trauma and its wake: the study and treatment of post-traumatic stress disorder. Figley, C. (ED.). New York: Brunner/Mazel.
 - European Centre for Disease Prevention and Control – ECDC (2017). Hepatitis C surveillance in Europe 2013. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/hepatitis-c-surveillance-europe-2013>. [Acesso em 23 de maio de 2019].
 - Fazenda, I. (2008). O puzzle desmanchado: saúde mental, contexto social, reabilitação e cidadania. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Filho, H. Ferreira-Borges, C. (2008). Uso de Substâncias: Álcool, Tabaco e outras Drogas – Gestão de Problemas de Saúde em Meio Escolar. Lisboa: Coisas de Ler Edições.
 - Filliozat, I. (2000). No Coração das Emoções das Crianças – Compreender a Sua Linguagem, Risos e Choros. Cascais: Editora Pergaminho.
 - Foa, E., Rothbaum, B. Molnar, C. (1995). Cognitive-behavioral therapy of PTSD, neurobiological and clinical consequences of stress: from normal adaptation to PTSD. Friedman, M., Charney, D. Deutch, A. (Eds.). New York: Raven Press.
 - Fonseca, A. (2005). Desenvolvimento humano e envelhecimento. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Fontaine, R. (2000). Psicologia do envelhecimento. Lisboa: Climepsi Editores.
 - García, A. García, M. Y. (2014): Análisis de Retorno Social de la Inversión en dos sistemas de apoyo a personas con gran discapacidad: asistencia personal y servicio residencial. Un estudio de caso. Revista Española de Discapacidad, 2,

51-69.

- Guerra, I. (1994). "As pessoas não são coisas que se ponham em gavetas". Rev. Sociedade e Território, nº 20, Porto, Ed. Afrontamento.
- Guerra, I. (2002). "Fundamentos e processos de uma sociologia de ação – O planeamento em Ciências Sociais". Principia: Cascais.
- Guerra, I. Amorim, A. (2001). "Construção de um projeto". Módulos profissionais, Lx.
- Giddens, A. (2007). A Europa na Era Global. Lisboa: Editorial Presença.
- Hill, J. (1958). Family relations in adolescence: Myths, realities, and new directions: In Genetic, Social General Psychology Monographs, 111, p. 2333-248.
- Horowitz, M. (1986). Stress responses syndromes 2ª edition. New York: Jason Aronson.
- Houzel, D., Emmanuelli, M. Moggio, F. (2004). Dicionário de Psicopatologia da Criança e do Adolescente. Lisboa: Climepsi Editores.
- Joyce-Moniz, L. Barros, L. (2005). Psicologia da doença para cuidados de saúde – Desenvolvimento e Intervenção. Porto: Edições ASA.
- Joyce-Moniz, L. (1993). Psicopatologia do desenvolvimento do adolescente e do adulto. Lisboa: McGraw-Hill.
- Kotler, P. Armstrong, G. (2015). Principles of Marketing. Essex, UK: Prentice Hall.
- Lazarus, R. Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Leal, I. (2006). Perspectivas em Psicologia da Saúde. Coimbra: Quarteto.
- Lopes, P., Trigo, H., Coutinho, R., Leitão, E., Miguel, N., Oliveira, J. (2016). Low Threshold Methadone Program: 13 Years of Experience in Portugal. In Christopher Smith and Zack Marshall (Eds.), Critical Approaches to Harm Reduction: Conflict, Institutionalization, (De-)Politicization, and Direct Action (pp. 23-40). New York: Nova Publishers. ISBN: 978-1-63484-878-7.
- Licchetti, D. (2004). Methodological and biostatistical foundations of clinical neuropsychology and medical and health disciplines. USA: Psychology Press.
- Lima, C.B. (2015). Perturbações do Neurodesenvolvimento. Manual de orientações diagnósticas e estratégias de intervenção. Lisboa: Lidel.
- Marcelli, D. (2005). Infância e psicopatologia. Lisboa: Climepsi Editores.
- Mc Farlane, A. (1989). The etiology of post-traumatic morbidity: predisposing, precipitating and perpetuating factors. British Journal Psychiatry, 154, 221-228.
- Ménéchal, J. (1999) Introdução à psicopatologia. Lisboa: Climepsi Editores.
- Mitchell, J. Dyregrov, A. (1993). Traumatic stress in disaster workers and emergency personnel: prevention and intervention. En: J.P. Wilson B. Raphael (Eds.), International handbook of traumatic stress syndromes (pp. 905-914). New York: Plenum Press.
- Monteiro, A. (1996). "A avaliação de projetos de intervenção social: reflexões a partir de uma prática", Revista Sociologia Problemas e práticas, nº22, pp.137-146.
- Moreira, P. (2005). Para uma prevenção que previna (4ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Moreira, P. (2002). Crescer a Brincar. Coimbra: Quarteto.
- Mota, H. Carvalho, M. (1996). Uma introdução ao estudo do pensamento pedagógico do professor Agostinho da Silva. Lisboa: Hugin Editores.
- Negreiros, J. (1999). O Futuro da Prevenção das Toxicodependências. Toxicodependências, Volume 1, Número 3, pp 35-40.
- Negreiros, J. (2001). Delinquências Juvenis. Lisboa: Editorial Notícias.
- Nicol, A.A.M., Pexman, P.M. (2003). Displaying your findings: A practical guide for creating figures, posters, and presentations. Washington, DC: American Psychological Association.
- Nicholls, J., Lawlor, E., Neitzert, E. Tim, G. (2009). A guide to social return on investment. Disponível em: - <http://socialvalueuk.org>. [Acesso em 23 de maio de 2019].
- Nunes, L.M. Jóluskin, G. (2007). Drogas e Comportamentos de Adicção - Um manual para estudantes e profissionais de saúde. Edições Universidade Fernando Pessoa.
- Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência (2016). Relatório Europeu sobre Drogas 2016: Tendências e evoluções. Serviço das Publicações da União Europeia, Luxemburgo.
- Pacheco, J., Murcho, N., Jesus, S. Pacheco, A. (2009). Factores de risco e de protecção das toxicodependências em crianças e jovens adolescentes: contributos para a sua compreensão. Mudanças – Psicologia da Saúde, 17 (1), p. 33-38.
- Paez, D. (1998). Aspectos sociales de las catástrofes. Universidad del País Vasco. Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento.
- Pais, A. Monteiro, M. (1996). Instrumentos de avaliação. Lisboa: Editorial Presença.
- Patrício, L. (1994). Face à Droga como (Re)agir? Lisboa.
- Paulino, M., Costa, D. (2019). Maus-tratos a pessoas idosas. Lisboa: Factor.
- Pereira, M. Lopes, C. (2005). O doente oncológico e a sua família. Lisboa: Climepsi Editores.
- Peterson, C. Seligman, M. (1983). Learned helplessness and victimización. Advances in Experimental Social Psychology,

- 22, 211-244.
- Plano Operacional de Respostas Integradas (2015). Relatório do Diagnóstico do Concelho de Lisboa. DICAD/ARSLVT.
 - Ramo, D. E. Brown, S. A. (2008). Classes of Substance Abuse Relapse Situations: A Comparison of Adolescents and Adults. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22, 372-379.
 - Relvas, A P (2000). O ciclo vital da família. Perspectiva sistémica. Biblioteca das Ciências do Homem. Edições Afrontamento. 2ª Edição
 - Ribeiro, O. Paúl, M. C. (2018). Manual de Envelhecimento Ativo. Lisboa: Lidel.
 - Rocher, G. (1989). Sociologia geral – A acção social, Vol I, Editorial Presença.
 - Roux, H. N. (2012). El SROI, un método para ayudar a medir las inversiones sociales. *Fundación Dialnet*, 241, 48-55.
 - Ruiloba, J. (1999). Introducción a la psicopatología y la psiquiatría, 4ª edición. Barcelona: Masson.
 - Scharfetter, C. (2005). Introdução à psicopatologia geral. Lisboa: Climepsi editores.
 - Schiefer, U., Bal-Döbel, L., Batista, A., Döbel, R., Nogueira, J. Teixeira, P. (2007). MAPA – Manual de Planeamento e Avaliação de Projectos. Lisboa: Príncipe Editora.
 - Scholten, P., Nicholls, J., Olsen, S. Galimidi, B. (2006). Social return on investment. A guide to SROI analysis. Amstelveen: Lenthe Publishers, Holanda.
 - Serrano, G.P. (2008). Elaboração de projetos sociais. Casos práticos. Porto: Porto Editora
 - Silva, A. M. (2004). Desenvolvimento de Competências Sociais nos Adolescentes. Lisboa: Climepsi Editores. (1ª Edição).
 - Solomon, S. Benbenishty, R. (1989). The role of proximity, immediacy, and expectancy in frontline treatment of combat stress reaction among israelis in the lebanon war. *American Journal of Psychiatry*, 143, 613-617.
 - Spoth, R. et al (2002). Longitudinal substance initiation outcomes for a universal preventive intervention combining family and school programs. *Psychology of addictive Behavior*, 16: 129-134.
 - Sprinthall, N. A. Collins, W. A. (1999). Psicologia do Adolescente. Uma Abordagem Desenvolvimentista (2ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
 - Strike, C., Millson, M., Hopkins, S., Smith, C. (2013). What is low threshold methadone maintenance treatment? *International Journal of Drug Policy*, 24, e51–6.
 - Tansella, M. Thornicroft, G. (2001). Perturbações mentais comuns nos cuidados primários. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Tejada, A. Meléndez, C. (2001). Nuevos modelos para la medición de actitudes. Valência: Editorial Promolibro.
 - Tirapu-Ustárrroz, J., Ríos-Lago, M., Maestú, F. (2008). Manual de Neuropsicología. Barcelona: Viguera Editores.
 - Trindade, I. Teixeira, C. (2000). Psicologia nos cuidados de saúde primários. Lisboa: Climepsi Editores.
 - United Nations Office on Drugs and Crime (2017). World Drug Report 2016 (United Nations publication, Sales No. E.16.XI.7).
 - Ursano, R., Fullerton, C., Wright, K. Mc Carrol, J. (1990). Trauma, disasters and recovery. Bethesda, Maryland: Department of Psychiatry, F. Edward Hebert School of Medicine, Uniformed Services University of the Health Sciences.
 - Wills, S. (2005). Drugs of Abuse. Second Edition. London: Pharmaceutical Press.
 - Witkiewitz, K. Masyn, K. E. (2008). Drinking Trajectories Following an Initial Lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22, 157-167.
 - Endereços na Internet:
 - Actividades da União Europeia – Emprego e assuntos sociais http://www.europa.eu.int/pol/socio/index_pt.htm
 - Brenson Lazán, G. Sarmiento Díaz, M. (1998). Y ahora ...?Cómo hago? Un librito amigo para los niños que han sufrido una pérdida. Santafé de Bogotá, Colombia: Foundation Neo-Humanista (website: <http://neo-humanista.org>).
 - Filmes:
 - A Residência Espanhola (comédia que envolve vários jovens de diferentes países europeus que estão em Programa Erasmus e que através das suas experiências nos conduzem a uma reflexão sobre a globalização e as suas implicações).
 - A ilha da Cova da Moura
 - Ruas da Amargura
 - Lisboa solidária
 - Patch Adams
 - O meu nome é Alice (demência)
 - Touched with Fire (Doença Bipolar)
 - Outros Recursos:
 - Declaração Universal dos Direitos da Criança