

REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



EM VIGOR



Nível de Qualificação: **4**

Área de Educação e Formação

813 . Desporto

Código e Designação do Referencial de Formação

813189 - Técnico/a de Apoio à Gestão Desportiva

Modalidades de Educação e Formação

Cursos de Aprendizagem

Total de pontos de crédito

**198,00
(inclui 20 pontos de crédito da Formação Prática em Contexto de Trabalho)**

Publicação e atualizações

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

1ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) nº 43 de 22 de novembro de 2011 com entrada em vigor a 22 de fevereiro de 2012.

2ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) nº 48 de 29 de dezembro de 2012 com entrada em vigor a 29 de março de 2013.

3ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) nº 17 de 08 de maio de 2014 com entrada em vigor a 08 de maio de 2014.

4ª Atualização em 01 de setembro de 2016.

5ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) nº 39 de 22 de outubro de 2017 com entrada em vigor a 22 de outubro de 2017.

6ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) nº 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.

7ª Actualização publicada no Boletim e Trabalho do Emprego (BTE) nº 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

Observações

1. Referencial de Formação Global

Formação Sociocultural

Domínio de Formação: Viver em Português (275 horas)

Código	UFCD	Horas
6651	Portugal e a Europa	50
6652	Os media hoje	25
6653	Portugal e a sua História	25
6654	Ler a imprensa escrita	25
6655	A Literatura do nosso tempo	50
6656	Mudanças profissionais e mercado de trabalho	25
6657	Diversidade linguística e cultural	25
6658	Procurar emprego	50

Domínio de Formação: Comunicar em Língua Inglesa (200 horas)

Código	UFCD	Horas
6659	Ler documentos informativos	25
6660	Conhecer os problemas do mundo atual	50
6661	Viajar na Europa	25
6662	Escolher uma profissão/Mudar de atividade	25
6663	Debater os direitos e deveres dos cidadãos	25
6664	Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais	50

Notas:

Pode optar-se pelo desenvolvimento de outra língua estrangeira, que se revele mais interessante do ponto de vista das necessidades do desenvolvimento de outra língua estrangeira, que se revele mais interessante do ponto de vista das necessidades do mercado de trabalho, tendo por base os mesmos conteúdos e objetivos/competências a adquirir.

Domínio de Formação: Mundo Atual (100 horas)

Código	UFCD	Horas
6665	O Homem e o ambiente	25

Formação Sociocultural

6666	Publicidade: um discurso de sedução	25
6667	Mundo atual – tema opcional	25
6668	Uma nova ordem económica mundial	25

Domínio de Formação: Desenvolvimento Pessoal e Social (100 horas)

Código	UFCD	Horas
6669	Higiene e prevenção no trabalho	50
6670	Promoção da saúde	25
6671	Culturas, etnias e diversidades	25

Domínio de Formação: Tecnologias de Informação e Comunicação (100 horas)

Código	UFCD	Horas
0755	Processador de texto - funcionalidades avançadas	25
0757	Folha de cálculo - funcionalidades avançadas	25
0767	Internet - navegação	25
0792	Criação de páginas para a web em hipertexto	25

Formação Científica

Domínio de Formação: Matemática e Realidade (200 horas)

Código	UFCD	Horas
6672	Organização, análise da informação e probabilidades	50
6673	Operações numéricas e estimação	25
6674	Geometria e trigonometria	50
6675	Padrões, funções e álgebra	25
6676	Funções, limites e cálculo diferencial	50

Domínio de Formação: Economia (100 horas)

Código	UFCD	Horas
6700	Agentes económicos e atividades e económicas	25

Formação Científica

6701	Funcionamento da atividade económica	25
6702	Estado como regulador da atividade económica	25
6703	Economia portuguesa em contexto internacional	25

Domínio de Formação: Sociologia (100 horas)

Código	UFCD	Horas
6732	Sociologia e realidade social	25
6733	Processo de socialização e identidade cultural	25
6734	Vida em sociedade	25
6735	Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas	25

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

Formação Tecnológica

Código ¹	Nº	UFCD obrigatórias	Horas	Pontos de crédito
7242	1	Fisiologia do esforço	25	2,25
7243	2	Metodologia do treino	25	2,25
7244	3	Noções básicas de traumatologia e socorrismo no desporto	25	2,25
7245	4	Atividade física em populações especiais	25	2,25
7246	5	Organização do sistema desportivo	25	2,25
7247	6	Introdução à gestão do desporto	25	2,25
7248	7	Estratégia e desenvolvimento das organizações desportivas	25	2,25
7249	8	Legislação desportiva	25	2,25
7250	9	Ética e deontologia no desporto	25	2,25
7251	10	Gestão de recursos humanos no desporto	25	2,25
7252	11	Marketing no desporto	25	2,25
7253	12	Planos de comunicação no desporto	25	2,25
7254	13	Financiamento e patrocínios ao desporto	25	2,25
7255	14	Relações públicas no desporto	25	2,25
7843	15	Técnicas de negociação e venda	50	4,50
7257	16	Noções de contabilidade	25	2,25
7258	17	Planeamento de programas e projetos de desporto	25	2,25
7259	18	Execução de programas e projetos de desporto	25	2,25
0703	19	Cortesia, etiqueta e protocolo no atendimento	25	2,25
7261	20	Técnicas de organização e condução de reuniões	25	2,25
7262	21	Documentação administrativa - tipologia e circuito	25	2,25

Formação Tecnológica

Código ¹	Nº	UFCD obrigatórias	Horas	Pontos de crédito
7263	22	Gestão orçamental	25	2,25
7264	23	Gestão informática de documentos	25	2,25
0653	24	Arquivo - organização e manutenção	25	2,25
4793	25	Introdução à gestão da qualidade	25	2,25
7265	26	Aprovisionamento e logística no desporto	25	2,25
7266	27	Gestão e tratamento de reclamações	25	2,25
7267	28	Gestão de espaços, instalações e equipamentos desportivos	25	2,25
7268	29	Gestão de piscinas	25	2,25
7269	30	Gestão de grandes campos de jogos	25	2,25
7270	31	Gestão de salas e pavilhões desportivos	25	2,25
7271	32	Gestão de complexos desportivos	25	2,25
7272	33	Gestão de ginásios e centros de lazer	25	2,25
0618	34	Aquisição de equipamentos e serviços	25	2,25
7273	35	Qualidade de serviços e satisfação dos clientes	25	2,25
7274	36	Gestão de sistemas de informação aplicados às instalações desportivas	25	2,25
7275	37	Ambiente, segurança e saúde no trabalho em organizações desportivas	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito:			950	85,50

Para obter a qualificação de Técnico/a de Apoio à Gestão Desportiva, para além das UFCD obrigatórias, **terão também de ser realizadas 250 horas das UFCD opcionais** (75 horas da Desportos Coletivos de UFCD e 25 horas da Desportos de Combate de UFCD e 75 horas da Desportos de Natureza e Aventura de UFCD e 75 horas da Desportos Individuais de UFCD)

UFCD opcionais

Desportos Coletivos

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
7276	1	Andebol	25	2,25
7277	2	Basquetebol	25	2,25
7278	3	Futebol	25	2,25
7279	4	Voleibol	25	2,25
7280	5	Râguebi	25	2,25
7852	6	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	7	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	8	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	9	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	10	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	11	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	12	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	13	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	14	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	15	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	16	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	17	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	18	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10746	19	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25

UFCD opcionais

Desportos Coletivos

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
10759	20	Teletrabalho	25	2,25

Desportos de Combate

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
7286	1	Judo	25	2,25
7287	2	Karaté	25	2,25
7288	3	Taekwondo	25	2,25
7852	4	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	5	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	6	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	7	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	8	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	9	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	10	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	11	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	12	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	13	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	14	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	15	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25

Desportos de Combate

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
9825	16	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10746	17	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	18	Teletrabalho	25	2,25

Desportos de Natureza e Aventura

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
7289	1	Orientação	25	2,25
7290	2	Bicicleta-todo-o-terreno (BTT)	25	2,25
7291	3	Escalada	25	2,25
7292	4	Canoagem	25	2,25
7293	5	Surf	25	2,25
7294	6	Windsurf	25	2,25
7295	7	Vela	25	2,25
7296	8	Pedestrianismo	25	2,25
7852	9	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	10	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	11	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	12	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	13	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	14	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	15	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25

Desportos de Natureza e Aventura

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
9820	16	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	17	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	18	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	19	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	20	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	21	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10746	22	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	23	Teletrabalho	25	2,25

Desportos Individuais

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
7281	1	Natação	25	2,25
7282	2	Ginástica	25	2,25
7283	3	Atletismo	25	2,25
7284	4	Ténis	25	2,25
7285	5	Golfe	25	2,25
7852	6	Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	7	Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	8	Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	9	Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	10	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25

Desportos Individuais

Código	Nº	UFCD	Horas	Pontos de crédito
8599	11	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	12	Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	13	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25
9821	14	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	15	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	16	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	17	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	18	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10746	19	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	20	Teletrabalho	25	2,25
Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica:			1200	108,00

Formação em Contexto de Trabalho

Horas

Pontos de crédito

Considerando que os cursos de aprendizagem são desenvolvidos em regime de alternância, parte das UFCD que integram a formação tecnológica podem ser desenvolvidas na formação prática em contexto de trabalho (ver orientações para o desenvolvimento desta componente de formação em www.iefp.pt)

1500

20

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

2. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

2.1. Formação Sociocultural

6651	Portugal e a Europa	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhece a Constituição como Lei Fundamental do Estado de Direito português. 2. Demonstra o conhecimento da hierarquia e das competências dos órgãos de soberania. 3. Explicita a interdependência entre governantes e governados no contexto das sociedades democráticas. 4. Lida de forma cooperante com os outros, assumindo as regras do jogo democrático. 5. Indica os objetivos da adesão de Portugal à União Europeia. 6. Justifica a criação da União Europeia. 7. Refere as diferentes etapas da construção europeia. 8. Distingue os diferentes Tratados. 9. Caracteriza as principais instituições da União Europeia. 10. Reconhece a importância de organizações internacionais na resolução de problemas globais. 11. Identifica diferentes tipos de organizações internacionais e explicita as funções das principais. 	

Conteúdos

1. Organização do Estado Democrático
 - 1.1. O Estado de Direito – a Constituição
 - 1.1.1. A génese da nossa Constituição
 - 1.1.2. A prevalência da Lei Fundamental face a outras normas ou leis
 - 1.1.3. Princípios, direitos e garantias
 - 1.1.4. Organização política
2. Os Órgãos de Soberania – sua composição, competências e interligação
 - 2.1. Presidência da República, Assembleia da República, Governo e Tribunais
3. A Administração Pública
 - 3.1. Algumas competências a nível central, regional e local
4. Integração de Portugal na União Europeia
 - 4.1. Principais motivações do pedido de adesão e implicações decorrentes da integração
5. A Europa, o cidadão e o trabalho
 - 5.1. Estados-Membros: sucessivos alargamentos
 - 5.2. Mercado Único Europeu
 - 5.3. Adesão à moeda única
 - 5.4. Os principais Tratados da União Europeia
 - 5.5. As instituições europeias

5.6. O cidadão/profissional europeu

6. A Europa e o Mundo

6.1. As principais organizações internacionais: organizações intergovernamentais (ONU, OTAN, entre outras) e organizações não governamentais

6.2. Nível de intervenção na resolução de problemas mundiais

6652	Os media hoje	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distingue comunicação e informação. 2. Identifica os vários tipos de media e as respetivas funções. 3. Explicita a influência do media na opinião pública. 4. Reconhece a importância do direito à informação. 5. Identifica novas formas de informação e de comunicação resultantes da evolução tecnológica. 	

Conteúdos

1. Conceitos de comunicação, informação e media
2. Funções e potencialidades dos diferentes media
3. Componentes do sistema mediático: profissionais, empresas, tecnologias, conteúdos, audiências e políticas de comunicação
4. Condicionantes da produção mediática: audiências, programação e publicidade
5. A importância dos media na formação da opinião pública
6. Condicionantes da produção mediática: audiências, programação e publicidade
7. Componentes do direito à informação
8. Obstáculos ao direito à informação
9. Relação entre as novas tecnologias e a comunicação

6653	Portugal e a sua História	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Situa, cronologicamente, os momentos mais importantes da história de Portugal contemporâneo. 2. Identifica, em diferentes períodos de tempo, as influências estrangeiras na cultura e nos diversos setores de atividade económica portugueses. 3. Reconhece o protagonismo de Portugal em determinados momentos históricos. 4. Relaciona as diferentes correntes de pensamento com a produção artística e literária que lhes está associada. 5. Caracteriza, genericamente, a evolução da estrutura social, da cultura e dos costumes. 6. Compreende as causas que conduziram a um processo de transição democrática em Portugal. 	

Conteúdos

1. A civilização industrial no século XIX e XX
 - 1.1. O mundo industrializado no século XIX
 - 1.2. As alterações urbanas e sociais da industrialização
 - 1.3. Os novos modelos culturais do mundo industrializado
2. A Europa e o mundo no século XX
 - 2.1. As transformações económicas do pós-guerra
 - 2.2. Mutações na estrutura social, na cultura e nos costumes
 - 2.3. Ruptura e inovação na arte e na literatura
3. Portugal no século XX
 - 3.1. Portugal: da I República à ditadura militar
 - 3.2. Portugal: o autoritarismo e a luta contra o regime
 - 3.3. Portugal democrático: a Revolução do 25 de Abril e a instauração do Estado Democrático

6654	Ler a imprensa escrita	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica e caracteriza tipos de textos jornalísticos. 2. Distingue jornais da imprensa escrita. 3. Desenvolve o espírito crítico e a capacidade comunicativa. 	

Conteúdos

1. Jornal escrito e jornal televisionado
2. Tipos de jornais
 - 2.1. Generalistas – nacionais e regionais
 - 2.2. Especializados – desportivos, de artes, científicos, entre outros
3. Géneros jornalísticos e respetiva estrutura
4. Análise da estrutura de primeiras páginas de jornais
5. Análise do conteúdo das diferentes secções e tipos de texto de um jornal

6655	A Literatura do nosso tempo	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica características genéricas do texto literário. 2. Caracteriza genericamente os diferentes géneros literários. 3. Distingue os vários géneros literários. 4. Estabelece relações entre a literatura portuguesa do século XX e outras formas de expressão artística. 5. Identifica fontes de influência de diferentes correntes ou autores nacionais e estrangeiros. 6. Reconhece um conjunto de autores representativos do século XX e relaciona-os com a sua forma de escrita e principais obras. 7. Desenvolve capacidades de leitura, interpretação, análise crítica e de apreço pela arte. 	

Conteúdos

1. Conceito de literatura
2. Conceito de texto literário
3. A literatura portuguesa do século XX
4. A relação da literatura portuguesa do século XX com outras formas de expressão artística
5. Os autores e a sua produção literária - que géneros literários e que temáticas
 - 5.1. Agustina Bessa Luís
 - 5.2. António Lobo Antunes
 - 5.3. David Mourão Ferreira
 - 5.4. Dinis Machado
 - 5.5. José Cardoso Pires
 - 5.6. José Saramago
 - 5.7. Lídia Jorge
 - 5.8. Manuel Alegre
 - 5.9. Sophia de Mello Breyner Andresen
 - 5.10. Vergílio Ferreira

6656	Mudanças profissionais e mercado de trabalho	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaciona a evolução da organização do trabalho e das profissões com as mudanças científicas e tecnológicas. 2. Avalia os impactos das novas tecnologias no exercício profissional. 3. Compreende a influência das novas dinâmicas na evolução do mercado de trabalho. 4. Reconhece a importância da aprendizagem ao longo da vida, independentemente do contexto em que a mesma se processa. 	

Conteúdos

1. Conceitos de trabalho, emprego e empregabilidade
2. Representações sociais das profissões e dos contextos de trabalho
3. Evolução científica e técnica e implicações no mundo do trabalho
4. Novas formas de trabalho associadas às novas tecnologias – o teletrabalho
5. Classificação dos setores de atividades económicas e profissões
6. Evolução dos perfis profissionais na área profissional do curso
7. A importância dos percursos formais, não formais e informais de aprendizagem ao longo da vida

6657	Diversidade linguística e cultural	25 horas
------	---	----------

Objetivos

1. Reconhece a língua como característica de uma cultura.
2. Identifica os diferentes falares regionais e os seus elementos diferenciadores.
3. Interpreta corretamente o sentido da expressão "unidade na diversidade".
4. Situa geograficamente os diferentes falares.
5. Identifica alguns aspetos culturais dos países pertencentes à CPLP.
6. Relaciona os objetivos da CPLP com os objetivos da política externa portuguesa.

Conteúdos

1. O Português - uma Língua Viva
2. Língua, dialeto e falar regional
3. Unidade e diversidade da Língua Portuguesa
 - 3.1. A pronúncia e o léxico, elementos de diferenciação
 - 3.2. Variedades do português, distribuição geográfica
4. O Português no mundo actual
5. Comunidade de Língua Oficial Portuguesa (CPLP)
 - 5.1. Antecedentes e Declaração
 - 5.2. Estatutos
 - 5.3. Estados membros
 - 5.4. Objectivos
6. Expansão da Língua Portuguesa no mundo: descobrimentos e descolonização
7. Política externa e defesa da Língua Portuguesa

6658

Procurar emprego

50 horas

Objetivos

1. Compreende as exigências do mercado de trabalho em termos de inserção profissional.
2. Identifica e consulta fontes diversificadas de ofertas de emprego.
3. Constrói instrumentos diversificados de candidatura a um emprego.
4. Explicita as finalidades dos diferentes instrumentos de candidatura ao emprego.
5. Distingue comportamentos e posturas ajustados e desajustados durante os processos de seleção para um emprego.
6. Reconhece a importância da procura ativa de emprego.
7. Desenvolve capacidades de iniciativa e de responsabilidade pessoal.

Conteúdos

1. Conceitos de mercado de trabalho
2. Oferta e procura de emprego: rede de relações pessoais, anúncios, Centros de Emprego, empresas de recrutamento, Internet...
3. Técnicas e instrumentos de candidatura a um emprego: *curriculum vitae*, carta de apresentação, carta de candidatura, carta de recomendação, entrevista, testes de selecção

4. Recrutamento e mobilidade de trabalhadores na União Europeia
5. Programas e medidas de apoio à inserção profissional e à criação de empresas
6. Ponto Nacional de Qualificação (PNQ)

6659	Ler documentos informativos	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lê e interpreta documentos informativos e utilitários. 2. Adequa o discurso oral e escrito, em situações do quotidiano, de acordo com as aprendizagens efetuadas. 3. Elabora um glossário com base nos documentos trabalhados. 	

Conteúdos

1. Análise de textos informativos e utilitários
 - 1.1. Instruções de utilização de equipamentos ou de produtos diversos
 - 1.2. Anúncios e pequenos artigos
 - 1.3. Rótulos de produtos alimentares
 - 1.4. Regras de jogos
2. Sistematização e apresentação do conteúdo dos textos trabalhados
3. Selecção dos principais termos em função do tema
4. Organização de um glossário

6660	Conhecer os problemas do mundo atual	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consulta várias fontes de informação. 2. Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida. 3. Analisa criticamente a informação. 4. Produz textos escritos. 5. Argumenta oralmente sobre os textos produzidos. 6. Consciencializa-se dos problemas que afetam presentemente a humanidade. 7. Identifica a importância de alterar políticas, atitudes e comportamentos. 	

Conteúdos

1. Devem ser identificados dois temas que se assumem na atualidade como um problema para a humanidade, de acordo com os interesses do grupo
2. Exemplos
 - 2.1. Exclusão social e solidariedade
 - 2.2. Migração e minorias étnicas
 - 2.3. Toxicodependências

- 2.4. Sida
- 2.5. Globalização
- 2.6. Avanços tecnológicos e reflexos no mundo do trabalho
- 2.7. Ameaça nuclear
- 2.8. Preservação ambiental
- 2.9. (...)

6661	Viajar na Europa	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consulta várias fontes de informação. 2. Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida. 3. Reconhece o espaço europeu e o espaço comunitário. 4. Identifica as diferentes moedas utilizadas no espaço europeu e reconhece o respetivo valor face ao euro. 5. Prepara a viagem a realizar. 6. Preenche formulários e outros impressos. 7. Utiliza mapas para identificar e se deslocar até aos locais pretendidos. 	

Conteúdos

1. A Europa e o Espaço Comunitário
2. Identificação do(s) país(es) a visitar (num máximo de 2)
3. Identificação das cidades a visitar
4. Preparação da viagem
 - 4.1. Recolha de dados de caracterização do destino da viagem
 - 4.2. Contacto com agências de viagem
 - 4.3. Identificações de documentos ou outras condições exigidas pelas autoridades do país
 - 4.4. Mapas e roteiros
 - 4.5. Plano de viagem

6662	Escolher uma profissão/Mudar de atividade	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consulta várias fontes de informação. 2. Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida. 3. Analisa criticamente a informação. 4. Identifica e desmonta estereótipos profissionais. 5. Produz documentos de resposta a anúncios de oferta de emprego. 	

Conteúdos

1. Profissões tradicionais e novas profissões
2. Representações sociais das profissões
3. Caracterização das principais atividades associadas à saída profissional
4. Anúncios de oferta de emprego
5. *Curriculum Vitae*
6. Carta de apresentação

6663	Debater os direitos e deveres dos cidadãos	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consulta várias fontes de informação. 2. Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida. 3. Analisa criticamente a informação. 4. Distingue liberdade, direito e dever. 5. Defende e exerce, em consciência, os seus direitos e deveres. 	

Conteúdos

1. Devem ser identificados dois temas (um no domínio dos direitos e outro no domínio dos deveres) que se assumam de maior interesse para o grupo
2. Exemplo
 - 2.1. Liberdade de expressão
 - 2.2. Liberdade de informação e liberdade de imprensa
 - 2.3. Direito à segurança e protecção
 - 2.4. Direito à igualdade de oportunidades
 - 2.5. Direito à diferença
 - 2.6. Direito à educação ao longo da vida
 - 2.7. Deveres do cidadão no respeito pelas liberdades individuais e colectivas
 - 2.8. Deveres do cidadão no respeito pelo património cultural e ambiental
 - 2.9. Deveres do cidadão no respeito pela justiça e solidariedade dos países ricos pelos países pobres
 - 2.10. (...)

6664	Realizar uma exposição sobre as instituições internacionais	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Consulta várias fontes de informação. 2. Selecciona, organiza e sistematiza a informação recolhida. 3. Identifica as instituições internacionais com maior relevância nas diferentes áreas de intervenção. 4. Debate, em grupo, as opções de realização do trabalho. 5. Apresenta em exposição, sob a forma de cartaz ou de outro suporte, uma instituição internacional. 	

Conteúdos

1. Identificação de instituições internacionais organizadas de acordo com a natureza e âmbito de intervenção
2. Recolha de informação de carácter geral e de carácter selectivo
3. Tratamento da informação
4. Direitos de autor
5. Estruturação e produção de um documento informativo/divulgação/promoção
6. Organização da exposição
 - 6.1. Reserva do espaço
 - 6.2. Preparação do espaço
 - 6.3. Divulgação e promoção do evento
 - 6.4. Produção de convites
 - 6.5. Acolhimento dos visitantes
 - 6.6. Balanço final

6665	O Homem e o ambiente	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracteriza os principais problemas ambientais. 2. Compreende o impacte da atividade humana no ambiente. 3. Identifica os efeitos da poluição na saúde pública. 4. Reconhece a importância da alteração de atitudes e comportamentos na preservação do ambiente. 5. Compreende que nos processos de tomada de decisão sobre problemáticas ambientais concorrem diversas perspetivas refletindo interesses e valores diferentes. 	

Conteúdos

1. Principais problemas ambientais relacionados com o ar, a água, os resíduos e o ruído
2. A poluição e a saúde pública
3. As tecnologias verdes: custos e benefícios
4. Novas fontes de energia e a sua utilização
5. Relação entre a sociedade de consumo e a sociedade sustentável
6. Comportamentos favoráveis à preservação do ambiente
7. Protocolos e Convenções internacionais no domínio do ambiente e do desenvolvimento sustentável

6666	Publicidade: um discurso de sedução	25 horas
------	--	----------

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica e interpreta os mecanismos e meios usados pela publicidade para influenciar o consumidor. 2. Cria hábitos de comparação e de comprovação das características reais de produtos e serviços face às características definidas pela publicidade. 3. Promove uma consciência crítica face às necessidades de consumo criadas através da publicidade. 4. Identifica modelos sociais, morais, culturais e ideológicos, implícitos na mensagem publicitária. 5. Interpreta e aplica a Lei da publicidade a casos específicos.
------------------	--

Conteúdos

1. Sociedade de consumo: consumo e consumismo
2. Meios de comunicação de massa: publicidade
3. Mercado e publicidade
 - 3.1. Conhecimento e caracterização dos destinatários na construção da mensagem publicitária
 - 3.2. Consumos juvenis
 - 3.3. Produtos publicitários destinados a jovens
 - 3.4. Construção de identidades em função de modelos e de estereótipos
4. Elementos fundamentais da estrutura de um anúncio
 - 4.1. Imagem, texto oral e/ou escrito, duração e som
5. Lei da publicidade

6667	Mundo atual – tema opcional	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promove uma consciência analítica e crítica, com base em acontecimentos e/ou problemas do Mundo atual. 	

Conteúdos

1. Os conteúdos a desenvolver devem integrar-se em temas de atualidade, escolhidos de acordo com os interesses dos formandos.

6668	Uma nova ordem económica mundial	25 horas
------	---	----------

Objetivos

1. Conhece, globalmente, as interdependências que no mundo contemporâneo conferem carácter mundial às relações económicas.
2. Identifica grandes assimetrias ao nível do mundo, das regiões e dos países.
3. Identifica as causas económicas e políticas subjacentes à situação internacional no final do século e do milénio.
4. Reconhece os efeitos económicos e sociais da globalização.
5. Identifica-se com os princípios sociais, de cidadania, de subsidiariedade e de coesão defendidos por uma Europa Comunitária.

Conteúdos

1. Um olhar sobre o mundo na viragem do século e do milénio
 - 1.1. Interdependência económica e globalização
 - 1.2. Mundos, regiões e países divididos
2. Desenvolvimento do capitalismo
3. O fim da guerra fria e o mundo unipolar
4. A nova ordem económica mundial
5. A Europa dos cidadãos

6669

Higiene e prevenção no trabalho

50 horas

Objetivos

1. Define conceitos de saúde, doença profissional e acidente de trabalho.
2. Relaciona saúde com local de trabalho.
3. Identifica as principais causas das doenças profissionais e dos acidentes de trabalho.
4. Identifica e interpreta elementos relevantes das estatísticas de acidentes de trabalho.
5. Identifica as principais características de um posto de trabalho-tipo.
6. Caracteriza as condições de trabalho ideais e as formas de as conservar.
7. Reconhece as vantagens da proteção coletiva e individual.
8. Utiliza meios adequados de movimentação de cargas.
9. Identifica as regras de utilização de ecrãs de computador.

Conteúdos

1. Saúde, doença e trabalho
 - 1.1. Saúde
 - 1.2. Doença profissional
 - 1.3. Acidentes de trabalho
 - 1.4. Doenças profissionais nos diversos setores económicos
 - 1.5. Estatísticas de doenças profissionais e de acidentes de trabalho
 - 1.6. Distribuição de acidentes de acordo com localização da lesão, tipo de lesão, hora de trabalho, região, setor de atividade, idade
 - 1.7. Tipos de risco de acidente

- 1.8. Custos dos acidentes
- 1.9. Prevenção de acidentes
- 2. Ergonomia
 - 2.1. Postos de trabalho: sentado, em pé, misto
 - 2.2. Condições de trabalho: temperatura, ruído, humidade, ventilação, iluminação, poluentes químicos
 - 2.3. Técnicas de prevenção coletiva e individual
 - 2.4. Equipamentos de prevenção individual
 - 2.5. Movimentação de cargas: levantamento, transporte manual
 - 2.6. Regras de utilização de ecrãs de computador

6670	Promoção da saúde	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avalia a importância dos comportamentos positivos na promoção da saúde. 2. Caracteriza os diferentes tipos de toxicodependências e diversas patologias contemporâneas. 3. Reconhece as consequências do consumo do álcool, do tabaco e de estupefacientes. 4. Compreende a importância do planeamento familiar. 5. Identifica comportamentos que previnem as doenças sexualmente transmissíveis. 6. Reconhece as organizações da sociedade civil na prevenção de riscos, no combate à doença e no apoio aos cidadãos portadores de patologias ou dependências. 	

Conteúdos

1. Prevenção da saúde
2. Alimentação racional e desvios alimentares
3. Actividade física e repouso
4. Sexualidade e planeamento familiar
5. Doenças da atualidade (sida e outras patologias contemporâneas) e toxicodependências
6. Causas, sintomas, formas de prevenção, de transmissão e de tratamento
7. Organizações da sociedade civil que prestam apoio a portadores de diferentes patologias ou dependências

6671	Culturas, etnias e diversidades	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreende os conceitos de cultura, raça e etnia. 2. Reconhece as especificidades culturais dos principais grupos étnicos representados na sociedade portuguesa. 3. Identifica os fluxos de emigração portuguesa na atualidade. 4. Identifica tipos e situações de racismo e de discriminação. 5. Compreende como o desconhecimento gera preconceitos e medo. 6. Entende a diversidade como uma forma de riqueza. 7. Conhece os dispositivos legais e institucionais de promoção da igualdade étnico-cultural. 	

Conteúdos

1. Conceitos de cultura, raça e etnia
2. Fenómenos de emigração e de imigração na actualidade
3. Identidade cultural das comunidades emigrantes
4. Contributos de diferentes culturas para a vida de um país
5. Racismo e a xenofobia associados à imigração
6. Formas de discriminação: nacionalidade, cor, género, religião, orientação sexual
7. Momentos históricos, personalidades e organizações determinantes na luta contra as diferentes formas de discriminação
8. Legislação de promoção da igualdade entre grupos sociais e étnicos

0755	Processador de texto - funcionalidades avançadas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Automatizar tarefas de edição e elaboração de documentos. 2. Efectuar impressões em série. 3. Elaborar e utilizar macros e formulários. 	

Conteúdos

1. Modelos e assistentes
 - 1.1. Criação de modelos
 - 1.2. Modelos pré-definidos
 - 1.3. Modelo normal
 - 1.4. Criação de documentos com recurso a assistentes
2. Impressão em série
 - 2.1. Documento principal
 - 2.2. Documento de dados
3. Formulários
 - 3.1. Criação de campos de formulários
 - 3.2. Preenchimento de formulários
4. Macros
 - 4.1. Criação
 - 4.2. Gravação
 - 4.3. Execução

0757	Folha de cálculo - funcionalidades avançadas	25 horas
------	---	----------

Objetivos

1. Executar ligações entre múltiplas folhas de cálculo.
2. Efetuar a análise de dados.
3. Automatizar ações através da utilização de macros.

Conteúdos

1. Múltiplas folhas de cálculo
 - 1.1. Múltiplas folhas
 - 1.2. Reunião de folhas de cálculo
 - 1.3. Ligação entre folhas
2. Resumo de dados
 - 2.1. Inserção de subtotais
 - 2.2. Destaques
 - 2.3. Relatórios
3. Análise de dados
 - 3.1. Análise de dados em tabelas e listas
 - 3.1.1. Criação, ordenação e filtragem de dados
 - 3.1.2. Formulários
 - 3.2. Criação e formatação de uma tabela dinâmica
 - 3.3. Utilização de totais e subtotais
 - 3.4. Fórmulas em tabelas dinâmicas
 - 3.5. Elaboração de gráficos
4. Macros
 - 4.1. Macros pré-definidas
 - 4.2. Macros de personalização das barras de ferramentas
 - 4.3. Criação e gravação de uma macro
 - 4.4. Atribuição de uma macro a um botão
 - 4.5. Execução de uma macro

0767

Internet - navegação

25 horas

Objetivos

1. Reconhecer a função de pesquisa na Internet.
2. Identificar as funcionalidades do correio eletrónico.

Conteúdos

1. Sites de Interesse
 - 1.1. Motores de busca
 - 1.2. Servidores públicos para alojamento de páginas
2. Mail

- 2.1. Correio electrónico
- 2.2. Criação de *mail*
- 2.3. Envio de mensagens e resposta
- 3. *File Transfer Protocol*
 - 3.1. Conceito
 - 3.2. Comandos de *FTP*
 - 3.3. *Cute FTP*
- 4. *Newsgroups*
 - 4.1. Servidores de *News*
 - 4.2. Envio e respostas a *posts*

0792	Criação de páginas para a web em hipertexto	25 horas
Objetivos	1. Elaborar páginas para a <i>web</i> , com recurso a hipertexto.	

Conteúdos

- 1. Conceitos gerais de HTML
 - 1.1. Ficheiros HTML
 - 1.2. Estrutura da página HTML
- 2. Ligações
 - 2.1. *Tag* < A > para ligação
 - 2.2. Ligação local com caminhos relativos e absolutos
 - 2.3. Ligação a outros documentos na *Web* e a determinados locais dentro de documentos
- 3. Formatação de texto com HTML
 - 3.1. Estilos de caracteres, caracteres especiais e fontes
 - 3.2. Quebra de linha de texto
 - 3.3. Endereços de *mail*
- 4. Imagens
 - 4.1. Imagens *online*
 - 4.2. Imagens e ligações
 - 4.3. Imagens externas e de fundo
 - 4.4. Atributos das imagens
 - 4.5. Referência das cores, cor de fundo e de texto
 - 4.6. Preparação das imagens
- 5. Multimédia na *web*
 - 5.1. Ficheiros de som e de vídeo
- 6. Animação na *web*
 - 6.1. Animação através de ficheiros de imagens GIF e JAVA
- 7. Desenho de páginas *web*
 - 7.1. Estrutura da página
 - 7.2. Ligações, imagens fundos e cores

8. Tabelas

8.1. Definição e constituição de uma tabela

8.2. Alinhamento de células e tabelas

8.3. Dimensão das colunas e tabelas

9. Frames

9.1. Definição e atributos de *frames*

9.2. Conjuntos e ligações de *frames*

10. Mapas

10.1. Estrutura de *map* e utilização de `<AREA>`

10.2. Atributo *USEMAP*

10.3. Coordenadas e ligações

10.4. Páginas *Web* com mapas

2.2. Formação Científica

6672

Organização, análise da informação e probabilidades

50 horas

Objetivos

1. Pesquisa, organiza, regista e analisa informação recolhida em diversas fontes da natureza.
2. Calcula frequências absolutas e relativas.
3. Constrói e interpreta gráficos e tabelas.
4. Calcula medidas de tendência central para caracterizar uma distribuição.
5. Relaciona distribuições de frequências relativas e de probabilidades, identificando a distribuição normal e respetivas propriedades, identifica o tipo de correlação existente entre distribuições bidimensionais.
6. Analisa, interpreta e calcula probabilidades, através da noção frequencista de probabilidade e da Lei de Laplace.
7. Reconhece a importância da estatística em diversos domínios do mundo atual.

Conteúdos

1. Organização e interpretação da informação

1.1. Organização de dados

1.2. Números fraccionários

1.2.1. Dízima

1.2.2. Fração

1.2.3. Percentagem

1.3. Funções de uma variável

1.3.1. Elaboração de gráficos e tabelas representativos de situações descritas verbalmente

1.3.2. Descrição de situações representadas graficamente

1.4. Tipos de caracteres estatísticos

1.4.1. Variável discreta

1.4.2. Variável contínua

- 1.5.** Frequências absolutas e relativas
- 1.6.** Tabelas de frequências
 - 1.6.1.** Absolutas
 - 1.6.2.** Relativas
 - 1.6.3.** Relativas acumuladas
- 1.7.** Representação gráfica de uma distribuição
 - 1.7.1.** Gráficos de barras
 - 1.7.2.** Sectogramas
 - 1.7.3.** Histogramas
 - 1.7.4.** Pictogramas
- 2.** Análise e interpretação da informação
 - 2.1.** Medidas de tendência central
 - 2.1.1.** Média
 - 2.1.2.** Moda ou classe modal
 - 2.1.3.** Mediana
 - 2.2.** Limitações das medidas de tendência central
 - 2.3.** Distribuições de frequências
 - 2.4.** Comparação de distribuições
- 3.** Estatística e Probabilidades
 - 3.1.** Utilidade da Estatística na vida moderna
 - 3.2.** Estatística descritiva e indutiva
 - 3.3.** Conceito de população e amostra
 - 3.3.1.** Recenseamento e sondagem
 - 3.4.** Escolha de amostras
 - 3.5.** Medidas de tendência central
 - 3.6.** Diagramas de extremos e quartis
 - 3.7.** Medidas de dispersão
 - 3.7.1.** Amplitude
 - 3.7.2.** Variância
 - 3.7.3.** Desvio-padrão
 - 3.7.4.** Amplitude interquartis
 - 3.8.** Distribuições bidimensionais (abordagem gráfica e intuitiva)
 - 3.8.1.** Diagrama de dispersão
 - 3.8.2.** Dependência estatística
 - 3.8.3.** Correlação
 - 3.8.4.** Recta de regressão
 - 3.9.** Experiência aleatória
 - 3.9.1.** Acontecimentos
 - 3.9.1.1.** Elementar
 - 3.9.1.2.** Não elementar
 - 3.9.1.3.** Certo
 - 3.9.1.4.** Impossível
 - 3.9.1.5.** Contrário
 - 3.9.1.6.** Incompatível com outro
 - 3.9.1.7.** Reunião de acontecimentos

- 3.10.** Conceito frequentista de probabilidade
- 3.11.** Espaço de resultados
- 3.12.** Processos simples de contagem
- 3.13.** Classificação de acontecimentos
- 3.14.** Probabilidades de um acontecimento como quociente entre casos possíveis e casos favoráveis
- 3.15.** Escalas de probabilidades
- 3.16.** Cálculo de probabilidades
 - 3.16.1.** Lei de Laplace
- 3.17.** Técnicas de contagem
 - 3.17.1.** Arranjos com e sem repetição
 - 3.17.2.** Permutações
 - 3.17.3.** Combinações sem repetições
- 3.18.** Triângulo de Pascal
- 3.19.** Binómio de Newton
- 3.20.** Distribuição de frequências relativas e distribuição de probabilidades

6673	Operações numéricas e estimação	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza modelos e representações numéricas para descrever os resultados de um problema. 2. Opera com números inteiros relativos, números racionais e números reais e utiliza critérios de divisibilidade. 3. Identifica e completa sequências numéricas/geométricas. 4. Opera com potências de base 10 e de expoente inteiro. 5. Utiliza a estimação na resolução de problemas e na avaliação de resultados. 6. Identifica os números irracionais e relaciona-os com o tipo de dízimas que os representam. 7. Reconhece e utiliza valores aproximados de um número, por defeito e por excesso, e as raízes quadráticas e cúbicas como inverso de potências. 8. Identifica e representa simbólica e graficamente intervalos de números reais. 	

Conteúdos

- 1.** Padrões e relações numéricas
 - 1.1.** Conceito de número
 - 1.2.** Números Inteiros relativos e racionais
 - 1.3.** Números inteiros relativos
 - 1.3.1.** Operações e comparações
 - 1.4.** Representações de números fracionários
 - 1.5.** Potências de base 10
 - 1.5.1.** Notação científica
 - 1.6.** Múltiplos e divisores
 - 1.6.1.** Critérios de divisibilidade
- 2.** Estimação e cálculo numérico

- 2.1. Números racionais relativos
- 2.2. Operações com números racionais relativos
 - 2.2.1. Forma de fração
 - 2.2.2. Forma de número decimal
- 2.3. Números irracionais
 - 2.3.1. Radiciação como operação inversa da potenciação
- 2.4. Estimação, valores aproximados e erros
 - 2.4.1. Arredondamentos
- 2.5. Operações com potências de expoente inteiro

6674	Geometria e trigonometria	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Constrói figuras geométricas semelhantes e relaciona perímetros, áreas e volumes de figuras bi ou tridimensionais semelhantes. 2. Identifica, descreve e compara proporções numéricas e geométricas. 3. Reconhece as diferentes isometrias - simetrias axiais, translações e rotações. 4. Utiliza o teorema de Pitágoras e a fórmula fundamental de trigonometria na resolução de problemas. 5. Calcula as razões trigonométricas de um ângulo agudo e estabelece relações entre as razões trigonométricas. 6. Reconhece o grau e o radiano como unidades de medida da amplitude de um ângulo, e utiliza o círculo trigonométrico para resolver equações trigonométricas. 7. Representa no plano figuras do espaço e constrói sólidos e respetivas planificações. 8. Classifica poliedros, triângulos e quadriláteros e reconhece as suas propriedades. 9. Intersecta sólidos por um plano e representa a secção produzida, e opera com vetores do plano e do espaço. 10. Utiliza equações vectoriais e cartesianas da reta, do plano e do espaço, bem como o produto escalar de vetores. 	

Conteúdos

1. Visualização e representação de formas
 - 1.1. Sólidos geométricos
 - 1.1.1. Propriedades dos sólidos
 - 1.2. Sólidos platónicos
 - 1.2.1. Propriedades
 - 1.2.2. Planificação
 - 1.3. Poliedros
 - 1.3.1. Classificação
 - 1.3.2. Propriedades
 - 1.4. Polígonos
 - 1.4.1. Propriedades dos polígonos
 - 1.5. Relações estabelecidas entre poliedros, polígonos e planos
 - 1.6. Classificação de triângulos e quadriláteros

- 1.7.** Construção de figuras geométricas
- 1.8.** Figuras geométricas
 - 1.8.1.** Áreas
 - 1.8.2.** Perímetros
 - 1.8.3.** Volumes
- 1.9.** Grandezas e medidas
- 1.10.** Números irracionais
- 1.11.** Cálculos geométricos
 - 1.11.1.** Círculo
 - 1.11.2.** Mediatriz
 - 1.11.3.** Bissetriz de um ângulo
 - 1.11.4.** Esfera
- 1.12.** Formas de definir um plano
- 1.13.** Propriedades de paralelismo
 - 1.13.1.** Duas retas
 - 1.13.2.** Duas retas e um plano
 - 1.13.3.** Dois planos
- 1.14.** Propriedades de perpendicularidade
 - 1.14.1.** Duas retas
 - 1.14.2.** Uma reta e um plano
- 1.15.** Intersecção de sólidos por um plano
 - 1.15.1.** Identificação da secção respectiva
- 2.** Proporcionalidade numérica e geométrica
 - 2.1.** Transformações geométricas
 - 2.2.** Semelhanças e isometrias
 - 2.3.** Proporções numéricas e geométricas
 - 2.4.** Figuras bi e tri-dimensionais semelhantes
 - 2.4.1.** Áreas
 - 2.4.2.** Perímetros
 - 2.4.3.** Volumes
 - 2.5.** Semelhança de triângulos
 - 2.6.** Propriedades das isometrias
 - 2.6.1.** Concepção de pavimentações, frisos e painéis
 - 2.6.1.1.** Rotações
 - 2.6.1.2.** Translações
 - 2.6.1.3.** Simetrias axiais
- 3.** Trigonometria
 - 3.1.** Trigonometria do triângulo retângulo
 - 3.1.1.** Teorema de Pitágoras
 - 3.1.2.** Razões trigonométricas de ângulos agudos
 - 3.1.3.** Fórmula fundamental da trigonometria
 - 3.1.4.** Números irracionais
 - 3.1.4.1.** Valores aproximados
 - 3.2.** Funções trigonométricas
 - 3.2.1.** Conceito de ângulo - radiano

- 3.2.2.** Amplitude de ângulos com os mesmos lados - graus e radianos
- 3.2.3.** Conceito de arco - radiano
- 3.2.4.** Função seno, co-seno e tangente
 - 3.2.4.1.** Variação (círculo trigonométrico)
- 3.3.** Razões trigonométricas
 - 3.3.1.** $\text{sen}^2 a + \text{cos}^2 a = 1$
 - 3.3.2.** $\text{tga} = \text{sena}/\text{cosa}$
 - 3.3.3.** Razões trigonométricas de ângulos complementares
- 3.4.** Amplitude de ângulos com o mesmo seno, co-seno ou tangente
- 3.5.** Equações trigonométricas complementares
- 3.6.** Seno, co-seno e tangente
 - 3.6.1.** Domínio
 - 3.6.2.** Contradomínio
 - 3.6.3.** Período
 - 3.6.4.** Zeros
 - 3.6.5.** Variação de sinal
 - 3.6.6.** Monotonia
 - 3.6.7.** Continuidade
 - 3.6.8.** Extremos (relativos e absolutos)
 - 3.6.9.** Simetrias e em relação ao eixo dos yy e à origem
 - 3.6.10.** Assíntotas
 - 3.6.11.** Limites nos ramos infinitos
 - 3.6.12.** Relações entre funções trigonométricas
- 3.7.** Funções trigonométricas como funções reais de variável real
- 4.** Geometria e álgebra
 - 4.1.** Método cartesiano para geometria no plano e no espaço
 - 4.1.1.** Referenciais cartesianos ortogonais e monométricos do plano
 - 4.1.2.** Correspondência entre o plano e IR^2 entre o espaço IR^3
 - 4.1.3.** Conjuntos de pontos e condições
 - 4.1.4.** Distância entre dois pontos
 - 4.1.5.** Circunferência e círculo
 - 4.1.6.** Elipse e mediatriz
 - 4.1.7.** Superfície esférica, esfera e plano medidor
 - 4.2.** Vetores livres no plano e no espaço
 - 4.2.1.** Adição de vetores
 - 4.2.2.** Multiplicação de vetores por um escalar
 - 4.2.3.** Propriedades dos vetores
 - 4.2.4.** Colinearidade de dois vetores
 - 4.2.5.** Soma de um ponto com um vetor
 - 4.2.6.** Diferença de dois pontos
 - 4.2.7.** Norma de um vetor
 - 4.2.8.** Componentes e coordenadas de um vetor num referencial ortonormado do espaço
 - 4.2.9.** Coordenadas de um ponto médio de um segmento de reta
 - 4.2.10.** Produto escalar de dois vetores no plano e no espaço
 - 4.2.10.1.** Definição e propriedades

- 4.2.10.2. Expressão do produto escalar nas coordenadas dos vetores em referencial ortonormado
- 4.2.10.3. Ângulo de duas retas
- 4.2.10.4. Inclinação de uma reta
- 4.2.10.5. Declive como tangente da inclinação no caso de equação reduzida da reta no plano
- 4.2.10.6. Perpendicularidade de vetores e de retas
- 4.2.11. Conjuntos definidos por condições
- 4.2.12. Equações cartesianas da reta no plano e no espaço
- 4.2.13. Intersecção de planos – interpretação geométrica
- 4.2.14. Resolução de sistemas
- 4.2.15. Paralelismo e perpendicularidade de retas e planos

6675	Padrões, funções e álgebra	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisa regularidades numéricas e geométricas. 2. Representa graficamente uma relação entre duas variáveis e uma função afim ou quadrática. 3. Identifica os pontos relevantes de um gráfico de uma função. 4. Calcula numérica e graficamente a solução de equações/inequações e de sistemas de equações/inequações, e realiza operações com polinómios. 5. Reconhece e opera com números reais. 6. Identifica as relações existentes entre os elementos de um conjunto de números. 7. Reconhece e representa graficamente sucessões de números reais. 8. Identifica sucessões monótonas e limitadas, convergentes e divergentes, e infinitamente grandes ou infinitésimos. 9. Calcula a razão, o termo geral, a soma de n termos consecutivos de uma progressão. 10. Utiliza os limites de sucessões na resolução de problemas. 	

Conteúdos

1. Padrões e funções
 - 1.1. Regularidades numéricas e geométricas
 - 1.2. Variáveis e expressões designatórias
 - 1.3. Relações entre variáveis e funções
 - 1.4. Relações de proporcionalidade direta e inversa entre funções
 - 1.5. Representação gráfica das funções afim e quadrática
2. Equações
 - 2.1. Equações do 1.º grau
 - 2.2. Equações literais
 - 2.3. Princípios de equivalência
 - 2.4. Sistemas de duas equações do 1.º grau a duas incógnitas
 - 2.4.1. Resolução gráfica e algébrica
 - 2.5. Polinómios
 - 2.5.1. Operações com polinómios
 - 2.6. Equações do 2.º grau

- 2.7. Decomposição de polinómios em factores
- 2.8. Casos notáveis da multiplicação de polinómios
- 3. Inequações
 - 3.1. Inequações
 - 3.2. Princípios de equivalência de inequações
 - 3.3. Condições e intervalos de números reais
 - 3.4. Sistemas de inequações
 - 3.5. Valor absoluto de um número
 - 3.6. Lugares geométricos
- 4. Álgebra - operações numéricas
 - 4.1. Conjunto IR
 - 4.2. Operações em IR
 - 4.3. Dízimas
 - 4.4. Radicais quadráticos e cúbicos
 - 4.5. Potências de expoente fraccionário
 - 4.6. Relação de ordem em IR
 - 4.7. Módulo ou valor absoluto de um número real
 - 4.8. Conjunção e disjunção de condições
 - 4.8.1. Operações entre conjuntos
 - 4.9. Negação de uma condição
 - 4.10. Complementar de um conjunto
- 5. Regularidades e sucessões
 - 5.1. Sucessões como funções reais de variável natural
 - 5.2. Sucessões definidas por recorrência
 - 5.3. Sucessão monótona e sucessão limitada
 - 5.4. Progressões aritméticas e geométricas
 - 5.5. Soma de n termos consecutivos de uma progressão
 - 5.6. Conceito de infinitamente grande
 - 5.6.1. Positivo
 - 5.6.2. Negativo
 - 5.6.3. Em módulo
 - 5.7. Conceito de infinitésimo
 - 5.8. Limite de sucessão
 - 5.9. Sucessão convergente
 - 5.10. Método de indução

6676

Funções, limites e cálculo diferencial

50 horas

Objetivos

1. Analisa gráficos de funções e reconhece o significado do domínio, contradomínio, estudo da variação de sinal, intervalos de monotonia, continuidade, simetrias, paridade e pontos notáveis.
2. Elabora o gráfico e identifica os limites de uma função.
3. Reconhece a continuidade de uma função, num ponto e num intervalo.
4. Caracteriza, gráfica, numérica e analiticamente, as funções de proporcionalidade direta e inversa.
5. Realiza operações com funções polinomiais e elabora gráficos de funções polinomiais de grau 3 ou 4.
6. Constrói e analisa gráficos de funções racionais com termos de grau menor ou igual a 2, quanto à monotonia, extremos, domínio, paridade, zeros, taxa de variação média e assíntotas.
7. Calcula a derivada de uma função num ponto do domínio, através da definição.
8. Caracteriza a função exponencial de base superior a 1.
9. Calcula logaritmos através do respetivo conceito e opera com logaritmos.
10. Reconhece que a função logarítmica é a função inversa da função exponencial e caracteriza-a do ponto de vista gráfico e analítico.

Conteúdos

1. Gráficos e funções

1.1. Relações entre variáveis

1.1.1. Conceito de função de uma variável

1.2. Representação gráfica de relações entre variáveis

1.3. Representação gráfica de funções

1.4. Propriedades de funções

1.4.1. Domínio

1.4.2. Contradomínio

1.4.3. Intervalos de monotonia

1.4.4. Variação de sinal

1.4.5. Continuidade

1.4.6. Pontos notáveis

1.4.7. Zeros

1.4.8. Intersecção com o eixo dos yy

1.4.9. Extremos relativos e absolutos

1.5. Significado gráfico e expressão analítica de uma função

1.6. Função afim, quadrática e módulo

1.7. Paridade de uma função

1.8. Famílias de funções

1.8.1. Aspecto do gráfico

1.8.2. Posição da origem do referencial relativamente ao gráfico

1.8.3. Simetrias

1.8.4. Limites nos ramos infinitos

1.8.5. Tipos de gráficos

1.8.5.1. Semelhanças e diferenças

1.8.6. Efeitos dos parâmetros nas características das funções e dos respetivos gráficos

- 1.8.7. Gráfico de uma função pertencente a uma determinada família
 - 1.8.7.1. $y = x$
 - 1.8.7.2. $y = x^2$
 - 1.8.7.3. $y = [x]$
- 1.8.8. Equações e inequações do 2.º grau
- 2. Limites e continuidade de funções
 - 2.1. Função quadrática
 - 2.1.1. Propriedades
 - 2.2. Funções polinomiais
 - 2.2.1. Relação entre o grau da função e o limite nos ramos infinitos
 - 2.2.2. Análise comparativa dos gráficos de funções polinomiais do mesmo grau
 - 2.2.3. Operações com polinómios
 - 2.2.4. Algoritmos e gráficos das funções soma, produto e quociente
 - 2.2.5. Factorização de polinómios
 - 2.2.6. Pesquisa de zeros de funções polinomiais
 - 2.3. Operações com funções
 - 2.3.1. Adição
 - 2.3.2. Multiplicação
 - 2.3.3. Composição
 - 2.3.4. Divisão
 - 2.4. Relações de proporcionalidade direta e de proporcionalidade inversa
 - 2.5. Gráfico de funções racionais
 - 2.5.1. Assíntotas verticais e horizontais
- 3. Cálculo diferencial, função exponencial e função logarítmica – conceitos gerais
 - 3.1. Derivada de uma função num ponto
 - 3.1.1. Interpretação geométrica
 - 3.1.2. Monotonia e taxa de variação num intervalo
 - 3.1.3. Determinação da derivada de uma função num ponto
 - 3.1.4. Determinação da tangente ao gráfico de uma função num ponto
 - 3.2. Função exponencial a x base superior a 1
 - 3.2.1. Domínio e contradomínio
 - 3.2.2. Zeros
 - 3.2.3. Intervalos de monotonia
 - 3.2.4. Condições que envolvem expressões exponenciais
 - 3.3. Função logarítmica

6700

Agentes económicos e atividades e económicas

25 horas

Objetivos

1. Enuncia os principais intervenientes na atividade económica e as relações estabelecidas entre estes, através de um circuito económico.
2. Distingue os diferentes tipos de necessidades e relaciona o surgimento de novas necessidades com o desenvolvimento tecnológico.
3. Classifica os diferentes tipos de bens económicos.
4. Utiliza e aplica os principais conceitos económicos.
5. Utiliza os instrumentos económicos para interpretar a realidade económica portuguesa, em matéria de consumo.
6. Reconhece o conceito de mercado e os diferentes tipos e estruturas de mercado existentes.
7. Descreve a lei da oferta e da procura.
8. Identifica os fatores que influenciam a formação dos preços.
9. Descreve o histórico associado ao aparecimento da moeda, bem como os tipos e funções da mesma.
10. Relaciona as novas formas de pagamento da atualidade com a evolução tecnológica.

Conteúdos

1. Agentes económicos e atividades económicas

1.1. Atividade económica

1.1.1. Conceito

1.1.2. Tipos

1.2. Principais intervenientes na atividade económica

1.2.1. Agentes económicos

1.2.1.1. Famílias

1.2.1.2. Estado

1.2.1.3. Empresas

1.2.1.4. Mundo

1.3. Relações entre agentes económicos

1.3.1. Circuito económico

1.4. Objectivos da atividade económica

1.4.1. Necessidades

1.4.1.1. Conceito

1.4.1.2. Características

1.4.1.3. Tipos

1.4.1.4. Classificação quanto à importância

1.4.1.5. Classificação quanto ao custo

1.4.1.6. Carácter espaço-temporal

1.4.2. Correspondência entre o desenvolvimento tecnológico e a manifestação de novas necessidades

1.4.3. Bens

1.4.3.1. Conceito

1.4.3.2. Bens livres

1.4.3.3. Bens económicos (produtos e serviços)

1.4.4. Classificação de bens económicos

1.4.4.1. Quanto à função

1.4.4.2. Quanto à duração

1.4.4.3. Quanto à relação com outros bens

2. Produção, distribuição e consumo

2.1. Produção de bens e serviços

2.1.1. Noção

2.1.2. Sectores de atividade económica

2.1.3. Valor da produção nacional

2.1.3.1. Produto Interno Bruto (PIB)

2.1.4. Produção

2.1.4.1. Combinação de fatores de produção

2.1.5. Fatores de produção

2.1.5.1. Trabalho

2.1.5.2. Capital técnico (fixo e circulante)

2.1.5.3. Capital humano

2.1.5.4. Capital natural

2.1.5.5. Recursos naturais renováveis

2.1.5.6. Recursos naturais não renováveis

2.2. Distribuição

2.2.1. Conceito

2.2.2. Importância da distribuição na actualidade

2.2.3. Atividades integradas no processo de distribuição

2.2.3.1. Comércio

2.2.3.2. Logística

2.2.4. Circuitos de distribuição

2.2.4.1. Conceito

2.2.4.2. Tipos (ultra curtos, curtos e longos)

2.3. Comércio

2.3.1. Conceito

2.3.2. Tipos (ou formatos)

2.3.2.1. Independente

2.3.2.2. Associado

2.3.2.3. Integrado (sucursais, franchising, grandes superfícies e grandes superfícies especializadas)

2.3.3. Método de vendas

2.3.3.1. Venda directa

2.3.3.2. Cibervenda

2.3.3.3. Venda automática

2.3.3.4. Venda por catálogo

2.3.4. Consumo

2.3.4.1. Conceito

2.3.4.2. Influência dos preços e do rendimento no consumo

2.3.4.3. Tipos

2.3.4.3.1. Final/Intermédio

2.3.4.3.2. Essencial/supérfluo

2.3.4.4. Fatores explicativos

2.3.4.4.1. Rendimento

2.3.4.4.2. Preços

2.3.4.4.3. Moda

2.3.4.4.4. Publicidade

2.3.4.5. Consumismo

2.3.4.5.1. Conceito

2.3.4.5.2. Consequências – endividamento e problemas ambientais

2.3.5. Consumerismo e o movimento dos consumidores

2.3.6. Direitos e deveres dos consumidores

3. Mercados e preços

3.1. Conceito de mercado

3.2. Componentes de mercado

3.3. Tipos de mercado

3.3.1. Mercado de bens e serviços

3.3.2. Mercado de trabalho e mercado de capitais

3.3.3. Outros tipos de mercados

3.4. Estruturas dos mercados de bens e serviços

3.4.1. Concorrência perfeita

3.4.2. Monopólio

3.4.3. Oligopólio

3.4.4. Concorrência monopolista

3.5. Mercado de concorrência perfeita

3.5.1. Lei da oferta

3.5.2. Lei da procura

3.5.3. Equilíbrio do mercado

3.5.3.1. Preço de equilíbrio

3.6. Preço

3.6.1. Conceito

3.6.2. Fatores que influenciam a formação dos preços

3.6.2.1. Custos de produção

3.6.2.2. Mecanismos de mercado

3.6.2.3. Outros

3.7. Moeda

3.7.1. Evolução da moeda

3.7.1.1. Troca directa

3.7.1.2. Troca indirecta

3.7.2. Funções

3.7.2.1. Meio de pagamento

3.7.2.2. Medida de valor

3.7.2.3. Reserva de valor

3.7.3. Tipos de moeda na actualidade

3.7.3.1. Moeda metálica

3.7.3.2. Moeda papel

3.7.3.3. Moeda escritural

3.7.4. Novas formas de pagamento

3.7.4.1. Desmaterialização da moeda

6701	Funcionamento da atividade económica	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhece os conceitos económicos para compreender os aspetos relevantes do funcionamento da atividade económica, nomeadamente, formas de financiamento, desemprego e inflação. 2. Aplica os conceitos de desemprego, inflação e crescimento económico. 3. Utiliza instrumentos económicos para interpretar a realidade económica portuguesa e da UE no que se refere à evolução, desemprego e inflação. 	

Conteúdos

- 1.** Poupança e investimento
 - 1.1.** Conceito de poupança
 - 1.2.** Destinos da poupança
 - 1.3.** Entesouramento
 - 1.4.** Depósitos
 - 1.5.** Investimento
 - 1.6.** Importância do investimento na atividade económica
- 2.** Financiamento da atividade económica
 - 2.1.** Tipos de financiamento
 - 2.2.** Financiamento interno – autofinanciamento
 - 2.3.** Capacidade de financiamento
 - 2.4.** Financiamento externo
 - 2.5.** Directo (mercado de títulos)
 - 2.6.** Indirecto (credito bancário)
 - 2.7.** Necessidade de financiamento
- 3.** Mercado de trabalho
 - 3.1.** Segmentação do mercado de trabalho
 - 3.2.** Componentes do mercado de trabalho
 - 3.3.** Oferta
 - 3.4.** Lei da oferta
 - 3.5.** Procura
 - 3.6.** Lei da procura
 - 3.7.** Equilíbrio do mercado de trabalho
 - 3.8.** Salário de equilíbrio
 - 3.9.** Desequilíbrio do mercado de trabalho
 - 3.10.** Desemprego
 - 3.11.** Intervenção no mercado de trabalho
 - 3.12.** Sindicatos e Estado
 - 3.13.** Salário mínimo
 - 3.14.** População
 - 3.15.** Activa e inactiva
 - 3.16.** Taxa de atividade

- 3.17. Empregada e desempregada
- 3.18. Taxa de desemprego
- 3.19. Causas de desemprego
- 4. Inflação
 - 4.1. Conceito de inflação
 - 4.2. Formas de cálculo da inflação
 - 4.2.1. Homóloga
 - 4.2.2. Média
 - 4.3. Consequências da inflação
 - 4.3.1. Valor da moeda
 - 4.3.2. Poder de compra
- 5. Crescimento económico
 - 5.1. Crescimento económico – conceito
 - 5.2. Produto Interno Bruto (PIB)
 - 5.2.1. Indicador do crescimento económico
 - 5.3. Crescimento económico e desenvolvimento
 - 5.4. Ciclos do crescimento económico
 - 5.4.1. Conceito
 - 5.4.2. Fases
 - 5.4.2.1. Expansão
 - 5.4.2.2. Prosperidade
 - 5.4.2.3. Recessão
 - 5.4.2.4. Depressão

6702	Estado como regulador da atividade económica	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhece o conceito de Estado e as respetivas funções e esferas de intervenção. 2. Descreve os objetivos de intervenção do Estado na esfera económica e social. 3. Identifica as principais fontes de receita do Estado, bem como as despesas públicas. 4. Enuncia as principais políticas sociais e económicas do Estado. 5. Reconhece o conceito de orçamento de Estado como instrumento de intervenção económica e social. 6. Enuncia as alterações verificadas em termos de políticas económicas e sociais do Estado Português decorrentes do facto de Portugal ser membro da União Europeia. 	

Conteúdos

- 1. Estado - conceitos e funções
 - 1.1. Estado - conceito
 - 1.2. Funções do Estado
 - 1.2.1. Legislativa
 - 1.2.2. Executiva
 - 1.2.3. Judicial

- 1.3. Esferas de intervenção do Estado**
 - 1.3.1. Política**
 - 1.3.2. Económica**
 - 1.3.3. Social**
- 2. Princípios da Intervenção económica e social do Estado**
 - 2.1. Princípio da eficiência**
 - 2.1.1. Regulação de falhas do mercado**
 - 2.1.1.1. Concorrência imperfeita**
 - 2.1.1.2. Externalidades**
 - 2.1.1.3. Bens públicos**
 - 2.2. Princípio da equidade**
 - 2.2.1. Justiça social na repartição de rendimentos**
 - 2.2.1.1. Salários**
 - 2.2.1.2. Juros**
 - 2.2.1.3. Rendas**
 - 2.2.1.4. Lucros**
 - 2.3. Princípio da estabilidade**
 - 2.3.1. Desequilíbrios da economia**
 - 2.3.1.1. Inflação**
 - 2.3.1.2. Desemprego**
- 3. Instrumentos de intervenção do Estado**
 - 3.1. Planeamento**
 - 3.1.1. Conceito**
 - 3.1.2. Tipos**
 - 3.1.2.1. Indicativo**
 - 3.1.2.2. Imperativo**
 - 3.2. Orçamento do Estado**
 - 3.2.1. Conceito**
 - 3.2.2. Componentes**
 - 3.2.2.1. Despesas públicas**
 - 3.2.2.2. Receitas públicas**
 - 3.2.3. Saldo orçamental**
 - 3.2.3.1. Défice**
 - 3.2.3.2. Superavit**
 - 3.2.4. Importância do saldo orçamental**
 - 3.3. Políticas sociais e económicas**
 - 3.3.1. Políticas sociais**
 - 3.3.1.1. Objectivos**
 - 3.3.1.2. Instrumentos**
 - 3.3.2. Políticas económicas**
 - 3.3.2.1. Orçamental**
 - 3.3.2.2. Monetária**
 - 3.3.2.3. Cambial**
 - 3.3.2.4. Outras**
 - 3.3.3. Alterações nas políticas sociais e económicas decorrentes o facto de Portugal ser membro da UE**

3.3.3.1. Papel do Banco Central Europeu

6703	Economia portuguesa em contexto internacional	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhece os conceitos económicos associados à organização económica a nível mundial. 2. Aplica os conceitos económicos de integração e regionalização. 3. Utiliza os instrumentos económicos para interpretar a realidade económica portuguesa e da União Europeia. 	

Conteúdos

1. Comércio internacional
 - 1.1. Diversidade do comércio internacional
 - 1.2. Trocas internacionais
2. Balança Corrente - registo das trocas internacionais
 - 2.1. Importância dos registos das trocas comerciais
 - 2.2. Balança Corrente
 - 2.2.1. Conceito
 - 2.2.2. Saldo
 - 2.3. Componentes da Balança Corrente
 - 2.3.1. Balança de mercadorias
 - 2.3.1.1. Importações
 - 2.3.1.2. Exportações
 - 2.3.1.3. Saldo da Balança de Mercadorias
 - 2.3.1.4. Taxa de cobertura
 - 2.3.2. Balança de serviços
 - 2.3.3. Balança de rendimentos
 - 2.3.4. Balança de transferências correntes
3. Integração económica
 - 3.1. Conceito de integração económica
 - 3.2. Formas de integração económica
 - 3.2.1. Zona de comércio livre
 - 3.2.2. União aduaneira
 - 3.2.3. Mercado comum
 - 3.2.4. União económica
 - 3.3. Processo de construção da União Económica
 - 3.4. Criação da União Económica e Monetária
 - 3.5. Desafios colocados à UE decorrentes do respetivo alargamento
 - 3.6. Realidade atual da economia portuguesa
 - 3.7. Indicadores de desempenho da economia portuguesa
 - 3.7.1. Comparação com os da UE
4. Integração económica

- 4.1. Estrutura da população
 - 4.1.1. Estrutura etária
 - 4.1.2. Movimentos migratórios
 - 4.1.3. População activa
 - 4.1.3.1. Emprego
 - 4.1.3.2. Desemprego
- 4.2. Estrutura da produção
 - 4.2.1. Evolução do valor do produto
 - 4.2.2. Estrutura sectorial da produção
- 4.3. Relações económicas com o exterior
- 4.4. Recursos humanos
 - 4.4.1. Educação
 - 4.4.2. Formação profissional
- 4.5. Nível de vida e justiça social
 - 4.5.1. Repartição dos rendimentos
 - 4.5.2. Poder de compra
 - 4.5.3. Inflação
 - 4.5.4. Equipamentos sociais

6732	Sociologia e realidade social	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhece os conceitos de realidade social, ciência social, senso comum e conhecimento científico. 2. Define e contextualiza os princípios fundamentais do conhecimento sociológico. 3. Utiliza os instrumentos da sociologia para proceder à análise da realidade social. 4. Analisa os aspetos mais relevantes das sociedades atuais, particularmente, da sociedade portuguesa. 5. Identifica a terminologia técnica associada à sociologia. 	

Conteúdos

1. Sociologia - ciência social
 - 1.1. Ciências sociais e realidade social
 - 1.1.1. Complexidade da realidade social
 - 1.1.2. Objecto das ciências sociais
 - 1.2. Objecto da Sociologia
 - 1.2.1. Factos sociais
 - 1.2.1.1. Noção
 - 1.2.1.2. Caracterização
 - 1.3. Produção do conhecimento em Sociologia
 - 1.3.1. Senso comum
 - 1.3.1.1. Problemas
 - 1.3.2. Construção do conhecimento sociológico

- 1.4. Processo de investigação**
 - 1.4.1. Estratégias de investigação**
 - 1.4.2. Intensiva**
 - 1.4.3. Extensiva**
 - 1.4.4. Investigação-acção**
- 1.5. Etapas de investigação**
 - 1.5.1. Definição do problema**
 - 1.5.2. Estudo exploratório**
 - 1.5.3. Definição de hipóteses de trabalho**
 - 1.5.4. Selecção e aplicação dos instrumentos de observação**
 - 1.5.5. Recolha da informação**
 - 1.5.6. Análise da informação recolhida e conclusões**
- 2. Formas de recolha de informação - técnicas**
 - 2.1. Pesquisa documental**
 - 2.2. Observação participante**
 - 2.3. Inquéritos por entrevista**
 - 2.3.1. Tipos**
 - 2.3.1.1. Directiva**
 - 2.3.1.1.1. Aplicabilidade**
 - 2.3.1.2. Semi-directiva**
 - 2.3.1.2.1. Aplicabilidade**
 - 2.3.1.3. Não directiva**
 - 2.3.1.3.1. Aplicabilidade**
 - 2.4. Inquéritos por questionário**
 - 2.4.1. Adequação ao objecto de estudo**
 - 2.4.2. Universo e amostra**
 - 2.4.3. Fases de realização**
 - 2.4.3.1. Definição do objetivo do inquérito e das hipóteses de trabalho**
 - 2.4.3.2. Determinação do universo**
 - 2.4.3.3. Construção da amostra**
 - 2.4.3.4. Redacção do questionário**
 - 2.4.3.5. Formação dos inquiridores**
 - 2.4.3.6. Realização material do inquérito**
 - 2.4.3.7. Codificação dos questionários**
 - 2.4.3.8. Tratamento das informações recolhidas**
 - 2.4.3.9. Validação da amostra**
 - 2.4.3.10. Análise dos resultados**
 - 2.4.3.11. Redacção do relatório**

6733

Processo de socialização e identidade cultural

25 horas

Objetivos

1. Reconhece os conceitos de relação social, grupo social, papel social e posição social, para efeitos de descodificação da vida social.
2. Descreve e relaciona os conceitos de socialização e cultura.
3. Analisa os aspetos culturais mais relevantes das sociedades contemporâneas.
4. Reconhece o funcionamento das sociedades atuais, particularmente da portuguesa, através da utilização dos conceitos de integração social, ordem social e controlo social.
5. Reconhece e aplica os termos técnicos de sociologia associados ao processo de socialização e à identidade cultural das sociedades.

Conteúdos

1. Relações sociais, grupo social, papel e posição social
 - 1.1. Relações sociais
 - 1.1.1. Tipos
 - 1.1.2. Conceito
 - 1.2. Grupo social
 - 1.2.1. Características
 - 1.2.1.1. Interesses e objetivos comuns
 - 1.2.1.2. Permanência no tempo
 - 1.2.1.3. Estrutura interna
 - 1.2.2. Grupo de pertença
 - 1.3. Papel e posição social
 - 1.3.1. Conceitos
 - 1.3.2. Articulação dos conceitos
 - 1.3.3. Grupos sociais
 - 1.3.4. Sistemas de papéis
2. Processo de socialização
 - 2.1. Socialização
 - 2.1.1. Conceito
 - 2.1.2. Agentes de socialização
 - 2.1.3. Socialização como um processo
 - 2.1.4. Socialização no espaço e no tempo
 - 2.2. Cultura
 - 2.2.1. Conceito sociológico de cultura
 - 2.2.2. Elementos da cultura
 - 2.2.2.1. Materiais
 - 2.2.2.2. Espirituais
 - 2.2.3. Diversidade cultural
 - 2.2.3.1. Valores
 - 2.2.3.2. Padrões de cultura
 - 2.2.4. Cultura e socialização
 - 2.2.5. Dinamismo da cultura
 - 2.3. Aspectos culturais das sociedades contemporâneas
 - 2.3.1. Subcultura

- 2.3.2. Aculturação
- 2.3.3. Etnocentrismo cultural
- 2.4. Integração social
 - 2.4.1. Valores
 - 2.4.2. Normas e comportamentos
 - 2.4.3. Importância do processo de socialização na integração social
 - 2.4.4. Ordem social
 - 2.4.4.1. Comportamentos desviantes
 - 2.4.5. Controlo social
 - 2.4.5.1. Mecanismos
 - 2.4.5.1.1. Sanções positivas
 - 2.4.5.1.2. Sanções negativas

6734	Vida em sociedade	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhece os conceitos sociológicos fundamentais para descodificar a vida em sociedade, principalmente, no âmbito da família e da escola. 2. Analisa as organizações de um ponto de vista sociológico. 	

Conteúdos

1. Vida em sociedade
 - 1.1. Vida familiar
 - 1.1.1. Tipos de família
 - 1.1.1.1. Nuclear
 - 1.1.1.2. Monoparental
 - 1.1.1.3. Recompоста
 - 1.1.2. Papel da família na socialização
 - 1.1.3. Novos comportamentos da família
 - 1.1.3.1. Democratização das relações familiares
 - 1.1.3.2. Tendência para a simetria de contributos e de participação entre homens e mulheres
 - 1.1.3.3. Novos papéis parentais
 - 1.2. Escola na sociedade do conhecimento
 - 1.2.1. Funções
 - 1.2.2. Massificação da escola
 - 1.2.3. Multiculturalidade da escola
 - 1.2.4. Novas funções da escola
 - 1.2.4.1. Educação ao longo da vida
 - 1.3. Organizações
 - 1.3.1. Conceitos
 - 1.3.2. Tipos de organizações
 - 1.3.2.1. Associações de utilidade pública
 - 1.3.2.2. Administrações públicas

- 1.3.2.3. Empresas
- 1.3.3. Características
 - 1.3.3.1. Objectivos
 - 1.3.3.2. Estrutura interna
 - 1.3.3.3. Hierarquia
 - 1.3.3.4. Divisão do trabalho
- 1.3.4. Cultura organizacional

6735	Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhece os conceitos sociológicos fundamentais para descodificar o fenómeno da globalização. 2. Identifica as transformações verificadas no consumo das sociedades atuais e os problemas ambientais, de uma perspetiva sociológica. 3. Reconhece os conceitos de migração, diversidade étnica, género, pobreza e exclusão social, para descodificar a vida social. 4. Caracteriza, numa perspetiva sociológica, a realidade social, particularmente, em termos de desigualdades sociais. 5. Analisa aspetos relevantes do dinamismo e da diferenciação social das sociedades atuais, sobretudo, da sociedade portuguesa. 	

Conteúdos

1. Dinamismo e heterogeneidade das sociedades modernas
 - 1.1. Fenómeno da globalização
 - 1.1.1. Dimensões
 - 1.1.1.1. Económica
 - 1.1.1.1.1. Aceleração das trocas (bens, serviços e capitais) e dos movimentos da população
 - 1.1.1.2. Cultural
 - 1.1.1.2.1. Papel dos meios de comunicação social
 - 1.1.1.2.2. Aculturação
 - 1.2. Consequências da globalização
 - 1.2.1. Uniformização dos padrões de consumo
 - 1.2.2. Problemas ambientais (delapidação dos recursos naturais e poluição)
 - 1.2.2.1. Padrões de consumo e problemas ambientais
 - 1.2.2.2. Globalização e problemas ambientais
 - 1.3. Desigualdades sociais
 - 1.3.1. Diferenciação social
 - 1.3.1.1. Noção
 - 1.4. Heterogeneidade da sociedade portuguesa
 - 1.4.1. Diversidade étnica da sociedade portuguesa
 - 1.4.1.1. Migrações das sociedades actuais
 - 1.4.1.1.1. Causas
 - 1.4.1.2. Integração social e cultural

- 1.4.1.2.1. Problemas
- 1.4.2. Formas de discriminação associadas ao género
 - 1.4.2.1. Sexo e género
 - 1.4.2.1.1. Socialização do género
- 1.4.3. Pobreza e exclusão social
 - 1.4.3.1. Pobreza
 - 1.4.3.1.1. Conceitos
 - 1.4.3.2. Pobreza e exclusão social
 - 1.4.3.3. Categorias sociais vulneráveis à pobreza
- 1.5. Políticas sociais em Portugal
 - 1.5.1. Género
 - 1.5.1.1. Segurança social
 - 1.5.1.2. Educação
 - 1.5.1.3. Saúde
 - 1.5.2. Objectivos
 - 1.5.2.1. Bem-estar social
 - 1.5.2.2. Progresso social
 - 1.5.2.3. Prevenção e resolução de problemas sociais

2.3. Formação Tecnológica

7242	Fisiologia do esforço	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer o papel da fisiologia do esforço quando aplicada às atividades físicas e ao desporto 2. Relacionar os processos adaptativos à especificidade das situações de esforço e aos mecanismos de fadiga 3. Descrever os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de atividade física 4. Identificar os mecanismos básicos e limites biológicos de adaptação e treino em situações de atividade desportiva 5. Identificar as respostas fisiológicas agudas ou crónicas de alguns tipos específicos de exercícios físicos habitualmente utilizados, bem como interpretar e avaliar as respostas fisiológicas em dependência de algumas das características individuais do praticante 6. Descrever as determinantes do consumo de oxigénio, a nível das suas diferentes fases: captação, fixação, transporte e utilização 	

Conteúdos

1. Introdução à fisiologia do esforço
 - 1.1. Índices
 - 1.2. Conceitos
 - 1.3. Classificação das capacidades físicas

- 2. Princípios gerais e sistemas energéticos**
 - 2.1.** A energia e o ATP
 - 2.2.** Formas de obtenção e fontes de produção de ATP
 - 2.3.** Transferência da energia no movimento
 - 2.4.** Medida de consumo energético
 - 2.5.** Consumo energético (repouso e em atividade física)
 - 2.6.** A fadiga
 - 2.7.** Noção de adaptação, homeostasia e heterostasia
 - 2.8.** Noção de estímulo – ação motora
 - 2.9.** O estímulo como fator desencadeador de modificações orgânicas
 - 2.10.** O estímulo dirigido como “carga funcional”
 - 2.11.** Características do estímulo
 - 2.12.** Relação estímulo e adaptação
 - 2.13.** Mecanismos bioquímicos e genéticos da adaptação
 - 2.14.** Síndrome geral de adaptação ao stresse
- 3. Sistema neuromuscular**
 - 3.1.** Estrutura e função do músculo-esquelético
 - 3.2.** Controlo muscular no movimento
 - 3.3.** Adaptações neuromusculares
 - 3.4.** Tipos de contração muscular na relação força/velocidade
 - 3.5.** Características funcionais do músculo estriado: relação força comprimento
 - 3.6.** Força/velocidade e produção de potência
 - 3.7.** Implicações dos tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício
- 4. Sistema cardiovascular**
 - 4.1.** Estrutura e função
 - 4.2.** Controle neural e humoral
 - 4.3.** Comportamento das variáveis em resposta ao repouso e a diferentes tipos de exercícios físicos
 - 4.4.** Adaptações cardiovasculares
- 5. Sistema cardiorrespiratório**
 - 5.1.** Estrutura e organização
 - 5.2.** Volumes e capacidades pulmonares
- 6. Sistema endócrino e termorregulação**
 - 6.1.** Organização e resposta ao exercício físico
 - 6.2.** Regulação hormonal no exercício
 - 6.3.** Termorregulação e exercício

7243

Metodologia do treino

25 horas

Objetivos

1. Identificar os aspetos e conceitos gerais de introdução ao treino desportivo
2. Identificar os princípios orientadores do treino desportivo
3. Descrever a influência dos fatores do treino no rendimento desportivo
4. Distinguir e caracterizar os diferentes tipos de capacidades físicas
5. Identificar as formas de manifestação das capacidades físicas nas principais modalidades
6. Articular a periodização do treino com a forma desportiva

Conteúdos

1. Aspetos genéricos do treino desportivo
 - 1.1. Evolução do processo de treino
 - 1.2. Objetivos do treino e a definição de alto-rendimento
 - 1.3. Fundamentação biológica do treino
 - 1.4. Noção de carga de treino
 - 1.5. Componentes da carga
 - 1.6. A fadiga e a recuperação
 - 1.7. Exercício de treino
2. Princípios do treino
3. Fatores de treino
 - 3.1. Fator físico
 - 3.1.1. Força
 - 3.1.2. Resistência
 - 3.1.3. Velocidade
 - 3.1.4. Flexibilidade
 - 3.1.5. Capacidades coordenativas
 - 3.2. Fator técnico
 - 3.3. Fator tático
 - 3.4. Fator psicológico
4. Estrutura do processo de treino
 - 4.1. Época desportiva
 - 4.2. Periodização do treino
5. A forma desportiva e a estrutura do processo de treino

7244

Noções básicas de traumatologia e socorrismo no desporto

25 horas

Objetivos

1. Identificar as principais situações de risco no desporto
2. Identificar as situações de risco específicas das principais modalidades desportivas
3. Identificar os principais tipos de lesões provocadas pelas situações de risco
4. Reconhecer os principais tipos de lesões associadas às principais modalidades desportivas
5. Descrever as técnicas de primeiros socorros adequadas aos principais tipos de lesões
6. Colaborar na atuação em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática das principais modalidades desportivas

Conteúdos

1. Traumatologia

- 1.1. A perspetiva preventiva das lesões desportivas
- 1.2. Tipos de prevenção - primária, secundária e terciária
- 1.3. Conceito de lesão desportiva
- 1.4. Principais lesões desportivas típicas
- 1.5. Fatores de risco intrínsecos e extrínsecos das lesões desportivas
- 1.6. Gesto desportivo como agente causal das lesões:
 - 1.6.1. Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas: desportos coletivos, individuais, desportos de combate, modalidades da área da condição física e desportos natureza

2. Socorrismo

- 2.1. Prevenção de acidentes
- 2.2. Plano de emergência
- 2.3. Estojo de primeiros socorros
- 2.4. Exame primário e secundário
- 2.5. Modos de avaliação da situação e da pessoa (vítima)
- 2.6. Suporte Básico de Vida
- 2.7. Tipo de alterações de consciência
- 2.8. Tipos de alterações respiratórias e hemorrágicas
- 2.9. Tipos de lesões
 - 2.9.1. Feridas
 - 2.9.2. Térmicas
 - 2.9.3. Osteoarticulares
 - 2.9.4. Musculares
- 2.10. Organismos nacionais e internacionais de primeiros socorros

7245

Atividade física em populações especiais

25 horas

Objetivos

1. Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde;
2. Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais;
3. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida;
4. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;
5. Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais

Conteúdos

1. Exercício e saúde:
 - 1.1. Conceito de atividade física formal e informal
 - 1.2. Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico
 - 1.3. Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde
 - 1.4. Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício
 - 1.5. Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física
 - 1.6. Estratificação de risco de doença cardiovascular
2. Exercício, desenvolvimento e envelhecimento:
 - 2.1. Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos
 - 2.2. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal
3. Exercício como fator de intervenção primária e secundária:
 - 3.1. Definição
 - 3.2. Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
 - 3.3. Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
 - 3.4. Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose
 - 3.5. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal
4. Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência:
 - 4.1. Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência
 - 4.2. Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência
 - 4.3. Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício
 - 4.4. Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas
 - 4.5. Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados

7246

Organização do sistema desportivo

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar o Desporto numa perspetiva sistémica e organizacional
2. Identificar relações de influência entre a mudança social e a organização do desporto
3. Caracterizar a organização do sistema desportivo português, bem como as relações com organizações desportivas internacionais, nomeadamente do espaço geográfico europeu
4. Descrever o conceito de desporto face à existência de múltiplos setores da prática desportiva e de diferentes regimes de relação do indivíduo com a prática desportiva
5. Identificar as principais características da organização do desporto na Europa e na União Europeia
6. Reconhecer o contexto de aplicação dos principais instrumentos de financiamento do desporto nomeadamente os contratos-programa de desenvolvimento desportivo, o mecenato e o patrocínio, considerando os regimes de direitos e deveres associados das entidades envolvidas

Conteúdos

1. Conceito de Desporto numa perspetiva organizacional - setores e âmbitos da prática desportiva e do envolvimento do indivíduo
2. Orgânica do Sistema Desportivo Português
 - 2.1. Administração pública desportiva central, regional e local
 - 2.2. Entidades desportivas privadas
 - 2.2.1. Movimento associativo desportivo
 - 2.2.2. Entidades desportivas com fins lucrativos e de natureza comercial
 - 2.3. Principais subsistemas relacionados com o desporto
 - 2.3.1. Turismo, educação, saúde, ambiente, ordenamento do território, trabalho e outros subsistemas relacionados
3. Documentos reguladores
 - 3.1. Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD)
 - 3.1.1. Regulamentação da LBAFD
 - 3.1.2. Legislação complementar
 - 3.2. A Carta Europeia do Desporto - Conselho da Europa
 - 3.3. O Modelo Europeu de Organização do Desporto
 - 3.4. Cartas; convenções; declarações; manifestos; recomendações e códigos internacionais do e relacionados com o desporto.
4. Instrumentos de financiamento ao desporto

7247

Introdução à gestão do desporto

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar os principais aspetos influentes da origem e evolução da Gestão do Desporto
2. Identificar e caracterizar os diferentes contextos de intervenção das organizações desportivas
3. Reconhecer a estrutura, a cultura e os valores predominantes das diferentes organizações desportivas
4. Distinguir modelos de gestão adequados às características de cada organização desportiva
5. Interpretar as diferentes funções do gestor de desporto e as atividades de apoio à gestão
6. Caracterizar a gestão do desporto como área de intervenção profissional, identificando as principais funções e competências associadas
7. Caracterizar as organizações representativas do setor profissional nacional e internacional

Conteúdos

1. Conceitos Genéricos:
 - 1.1. Do Desporto à Gestão do Desporto
 - 1.2. Conceito de organização desportiva
 - 1.3. O estado da arte da gestão do desporto
 - 1.4. O contexto de intervenção das organizações desportivas e os seus objetivos
 - 1.5. O gestor de desporto, as funções da gestão e os níveis da gestão
 - 1.6. Perfil e funções do gestor por níveis de gestão
2. Estrutura das Organizações Desportivas
 - 2.1. Funcionamento da organização
 - 2.1.1. As cinco componentes básicas da organização de Mintzberg
 - 2.1.2. A organização como um sistema de fluxos
 - 2.1.3. A conceção dos postos de trabalho, da superestrutura, das ligações laterais e a conceção dos sistemas de tomada de decisão
3. Diferentes tipos de estruturas
 - 3.1. Estruturas de Mintzberg
 - 3.2. Estruturas formais/informais
 - 3.3. Estrutura simples
 - 3.4. Estrutura funcional
 - 3.5. Estrutura divisionada
 - 3.6. Estrutura por projetos e matricial
 - 3.7. Estrutura em rede
 - 3.8. Estrutura por unidades estratégicas de negócios
4. Fatores condicionantes da estrutura
 - 4.1. Ambiente
 - 4.2. Tecnologia
 - 4.3. Dimensão
 - 4.4. Recursos
 - 4.5. Idade
 - 4.6. Poder e o controlo

4.7. Os interessados (stakeholders)

5. Principais domínios e atividades de apoio ao gestor do desporto

7248	Estratégia e desenvolvimento das organizações desportivas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descrever a função da estratégia no funcionamento de uma organização desportiva 2. Recolher, tratar e analisar dados e indicadores suscetíveis de identificar mercados do desporto os seus influenciadores e tendências 3. Calcular a importância das principais partes interessadas no funcionamento de uma organização desportiva 4. Interpretar as principais variáveis externas e internas que condicionam o funcionamento de uma organização desportiva 5. Relacionar tendências políticas, económicas, sociais e tecnológicas (oportunidades e ameaças externas às organizações) com capacidades internas, forças e fraquezas 6. Definir estratégias e transformá-las em planos de ação 7. Criar mecanismos de controlo e de avaliação das estratégias 	

Conteúdos

1. Origem e evolução da estratégia
 - 1.1. Natureza da estratégia
 - 1.2. Conceito de estratégia e sua evolução
 - 1.3. Formulação e a formação da estratégia
 - 1.4. Diferentes níveis de organização e diferentes níveis de estratégia
2. Diagnóstico estratégico
 - 2.1. Fatores contextuais gerais influenciadores do mercado - político-legal, económico, social, geográfico e tecnológico (análise PEST)
 - 2.2. Ambiente transacional/específico do desporto: concorrência, consumidores/clientes, fornecedores, capitais, pessoas, tecnologia específica, reguladores, instalações desportivas, parceiros sociais, stakeholders
 - 2.3. Estrutura do mercado de serviços desportivos:
 - 2.3.1. Indicadores quantitativos e qualitativos do mercado
 - 2.3.2. Segmentação do mercado
 - 2.3.3. Influenciadores do mercado
 - 2.3.4. Ciclo de vida do mercado.
 - 2.4. Ambiente interno: Objetivos, shareholders e stakeholders internos (número, características de consumo interesses, poder, expectativas), cultura da organização, estrutura organizacional, processos de decisão, sistemas de informação e comunicação, situação económica-financeira da organização (rácios económicos e financeiros), análise custo-eficiência, número de pessoas e estruturas por área funcional e qualificação, capacidade de adequação às exigências tecnológicas e organizacionais, competências e capacidades estratégicas ou distintivas, redes de cooperação e serviços distintivos/dificuldade de replicação (robustness)
3. Tipo de análise estratégica:
 - 3.1. Análise SWOT
 - 3.2. Fatores críticos de sucesso
4. Formulação da estratégia:
 - 4.1. Missão e visão
 - 4.2. Opções e objetivos estratégicos, resultados e indicadores
 - 4.3. Fatores que provocam alterações na organização e no planeamento da concretização da estratégia:

valores, liderança, estrutura, sistemas, pessoas

4.4. Procedimentos de definição e controlo da estratégia modelo de balanced scorecard

5. Planos de ação

5.1. Regras de alteração da estratégia para a ação

5.2. Medidas, indicadores e mecanismos de controlo

7249	Legislação desportiva	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar o Direito do Desporto enquanto área que trata das relações jurídicas específicas do desporto 2. Relacionar o Direito e a atividade desportiva, tendo em conta o enquadramento legislativo e regulamentar existente, proveniente quer do Estado quer das organizações privadas 3. Classificar e hierarquizar as fontes do direito do desporto e a sua origem 4. Reconhecer o sistema desportivo português e as organizações desportivas, caracterizando e definindo as diversas formas jurídicas de enquadramento 5. Caracterizar o sistema desportivo europeu, considerando os referenciais orientadores do Conselho da Europa e da Comissão Europeia 6. Sistematizar as diferentes áreas organizacionais do desporto perspetivadas pelo ordenamento jurídico 7. Reconhecer os diferentes tipos de recursos humanos afetos ao desporto, o enquadramento legal do exercício das suas funções e as condições de contratualização 8. Perspetivar, no plano jurídico, os diversos tipos de empresas que atuam no âmbito do desporto 9. Identificar as condições legais de proteção da saúde e/ou da segurança do consumidor desportivo 10. Caracterizar a acessibilidade e o apoio à prática do desporto a pessoas com deficiência 	

Conteúdos

1. O direito ao desporto como direito fundamental:
 - 1.1. Constituição da República Portuguesa, referências implícitas e explícitas ao desporto
2. Princípios de acesso à prática da atividade física e desportiva, de acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva
3. Orgânica e funcionamento do sistema desportivo português em função de:
 - 3.1. Instrumentos legislativos existentes
 - 3.2. Estruturas e âmbitos de intervenção
4. Referenciais orientadores do Conselho da Europa e da Comissão Europeia
5. Princípios da Carta Olímpica
 - 5.1. Tipo de intervenção do Comité Olímpico de Portugal e do Comité Paralímpico de Portugal.
6. Federações desportivas: utilidade pública desportiva e ligas profissionais
7. Clubes desportivos e sociedades desportivas
8. Enquadramento legislativo da prática de atividade física e desportiva aplicado em estabelecimentos de ensino
9. As associações promotoras de desporto
10. Enquadramento legislativo da prática de atividade física e desportiva aplicado às pessoas com deficiência
11. Desporto de natureza e condições de prática em áreas protegidas.

12. Agentes desportivos

12.1. Enquadramento, condições de intervenção e regimes de proteção:

12.1.1. Praticantes

12.1.2. Técnicos

12.1.3. Dirigentes

12.1.4. Empresários desportivos

13. Provas ou manifestações desportivas em espaços públicos

14. Alto rendimento: regimes de acesso e medidas de apoio

15. Apoios financeiros e regime fiscal na área do desporto

15.1. Contratos-programa

15.2. Instrumentos de concessão de apoios ou participações financeiras

16. Regime jurídico de acesso e de exercício da atividade de organização de campos de férias

17. Regime jurídico do combate à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos

18. Regime jurídico da responsabilidade técnica pela direção das atividades físicas e desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas

19. Renovação da cédula - Tipo de Frequência e valor das ações de formação contínua (FC) relativas aos diretores técnicos (DT) e aos profissionais responsáveis pela orientação e condução do exercício de atividades físicas e desportivas.

20. Regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto: normas de acesso à obtenção e emissão da Cédula de treinador de Desporto

21. Instalações desportivas:

21.1. Licenciamento e funcionamento

21.2. Responsabilidade técnica e condições de intervenção

22. Convenção Internacional contra a Dopagem no Desporto, da UNESCO

23. Legislação de enquadramento e funcionamento da Autoridade Antidopagem de Portugal

7250	Ética e deontologia no desporto	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. 2. Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal 3. Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. 4. Reconhecer condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. 5. Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos 	

Conteúdos

1. Princípios fundamentais da ética

2. Ética, doutrina, deontologia e moral

2.1. Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência

2.2. Campos de reflexão/intervenção e suas características comuns e diferenciadas

2.3. O método analítico como fundamentação da ética

2.4. Valores fundamentais de um código de ética

2.5. Ética e liberdade: responsabilidade e intencionalidade

- 3. Códigos de ética e padrões deontológicos**
 - 3.1. Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional:**
 - 3.1.1.** Da "ciência dos costumes" ao conjunto de deveres
 - 3.1.2.** Princípios e normas específicos de um grupo profissional
 - 3.2.** Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética, conduta profissional
 - 3.3.** Papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão
 - 3.4.** Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional
 - 3.5.** Dinâmicas entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais
- 4. Ética e desenvolvimento institucional**
 - 4.1.** Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional
 - 4.2.** Conceitos-chave: igualdade, diferença, organização comunitária.
 - 4.3.** Códigos de ética e conduta institucional como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais
 - 4.4.** Papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos colectivo
- 5. Comunidade global**
 - 5.1.** Globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global
 - 5.1.1.** Conceitos-chave: nexos local/global, globalização.
 - 5.2.** Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização
 - 5.3.** Ambivalências do processo de globalização
 - 5.3.1.** Abertura de mercados: ética na competitividade
 - 5.3.2.** Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão
- 6. A construção de uma cidadania mundial inclusiva**
 - 6.1.** Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial
 - 6.2.** Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização
- 7. Exigências em relação à organização, em termos de:**
 - 7.1.** Participação nos objetivos da organização
 - 7.2.** Promoção do desenvolvimento da imagem da organização
 - 7.3.** Uso correto de materiais e equipamentos
 - 7.4.** Discernimento de julgamento em eventuais situações de conflito
 - 7.5.** Sigilo profissional
- 8. Exigências em relação ao público externo, em termos de:**
 - 8.1.** Respeito e confiança
 - 8.2.** Princípio da livre concorrência
 - 8.3.** Comunicação bilateral
- 9. A ética no desporto**
 - 9.1.** Considerações gerais e princípios organizadores da ética no desporto
 - 9.2.** O código de ética desportiva
 - 9.3.** Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto
 - 9.4.** Questões éticas na intervenção do técnico de apoio à gestão do desporto

7251

Gestão de recursos humanos no desporto

25 horas

Objetivos

1. Identificar e caracterizar o mercado de trabalho da área do desporto
2. Aplicar as técnicas de gestão e intervenção em termos individuais ou a grupos
3. Descrever e definir o tipo de funções dos recursos humanos
4. Caracterizar os processos de recrutamento e selecção
5. Aplicar métodos de avaliação do desempenho dos recursos humanos
6. Apoiar a organização de programas de formação de recursos humanos
7. Identificar processos de motivação e recompensa em termos de equipa ou individuais
8. Executar processos administrativos relacionados com a gestão de recursos humanos
9. Identificar os processos de gestão facilitadores da mudança organizacional

Conteúdos

1. Recursos humanos nas organizações em termos de:
 - 1.1. Mercado de trabalho no desporto
 - 1.2. Mudanças e transformações da função de gestão de pessoas
 - 1.3. Gestão de pessoas num ambiente dinâmico
 - 1.4. Capital intelectual
 - 1.5. Planeamento estratégico da gestão de pessoas
2. Constituição e gestão de equipas de trabalho
 - 2.1. Objetivos da descrição e análise de funções
 - 2.2. Métodos e fases de descrição e análise de funções
 - 2.3. O desenho de tipo de funções
 - 2.4. Funções genéricas de um gestor desportivo
 - 2.5. Técnicas de recrutamento e selecção de pessoas
 - 2.6. Importância da coesão e da comunicação nas equipas de trabalho
 - 2.7. Técnicas de gestão e organização da equipa
3. Bases fundamentais do conhecimento do grupo
 - 3.1. Conceito de grupo
 - 3.2. Características do grupo
 - 3.3. Fases do desenvolvimento do grupo
 - 3.4. Tipos de grupo
 - 3.5. Influência do grupo sobre o indivíduo e a organização
4. Trabalho em equipa em termos de:
 - 4.1. Integração das pessoas na organização, nos grupos e nas funções
 - 4.2. Equipa e o trabalho
 - 4.3. Orientação de pessoas
 - 4.4. Vivências e funcionamento da equipa de trabalho
 - 4.5. Coesão e conflito
 - 4.6. Liderança
 - 4.7. Motivação
 - 4.8. Condições de trabalho
5. Métodos e instrumentos de gestão de pessoas
 - 5.1. Gestão do efetivo - obrigações legais, mapas de pessoal, balanço social

- 5.2. A organização prática das tarefas e gestão do tempo do pessoal
- 5.3. Processos de motivação
- 5.4. Sistema de construção da remuneração
- 5.5. Tipo de incentivos
- 5.6. Tipo de benefícios sociais
- 5.7. Tipos de contratos de trabalho

7252	Marketing no desporto	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar, corretamente, os conceitos e aplicações do marketing às diferentes organizações do desporto 2. Identificar o mercado do desporto 3. Aplicar ao mercado do desporto os principais critérios de segmentação, selecionando os segmentos de mercado alvo 4. Colaborar na definição de programas, atividades e eventos desportivos tendo em conta os segmentos de mercado / população a que se destinam 5. Aplicar o conceito de marketing-mix e as relações entre as variáveis: produto /serviços / atividades, preço, distribuição / localização e comunicação 	

Conteúdos

1. Fundamentos do marketing do desporto
 - 1.1. Conceito de marketing
 - 1.2. Funções do marketing
 - 1.3. Marketing estratégico e marketing operacional
2. O mercado do desporto
 - 2.1. Conceito de mercado do desporto
 - 2.2. Dimensão potencial do mercado
 - 2.3. Processo de decisão do consumidor de desporto
 - 2.4. Estudo da concorrência
3. A segmentação do mercado de desporto e o posicionamento
 - 3.1. Conceito de segmentação
 - 3.2. Principais critérios de segmentação
 - 3.3. Escolha dos segmentos de mercado alvo
4. Marketing-mix do desporto
 - 4.1. A integração dos elementos do mix
 - 4.2. Tipo de decisões a tomar face:
 - 4.2.1. Produto /serviços / atividade
 - 4.2.2. Preços
 - 4.2.3. Distribuição / localização
 - 4.2.4. Comunicação

7253	Planos de comunicação no desporto	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar as funções da comunicação aplicadas aos programas, atividades e eventos desportivos 2. Discriminar plano e propor as ações de comunicação tendo em conta os programas, atividades e eventos desportivos 3. Identificar as principais características dos elementos do mix de comunicação 4. Reconhecer os principais elementos do plano de comunicação: objetivos, público-alvo, mensagem, canais de comunicação, meios e suportes, timing/frequência/duração, orçamento e avaliação 5. Utilizar a matriz de comunicação e os elementos que a integram no planeamento, execução e avaliação das ações 	

Conteúdos

1. Fundamentos da comunicação
 - 1.1. O que é a comunicação
 - 1.2. O que é a comunicação de marketing
2. Modelos da comunicação
 - 2.1. Modelo de estímulo e resposta
 - 2.2. Modelo funcional da comunicação
3. Funções da comunicação
4. Gestão da comunicação: do plano de marketing para o plano de comunicação
 - 4.1. Propósitos gerais da comunicação
 - 4.2. Principais elementos do mix de comunicação aplicados aos programas, atividades e eventos desportivos
 - 4.2.1. Publicidade
 - 4.2.2. Marketing directo
 - 4.2.3. Relações públicas
 - 4.2.4. Promoções
 - 4.2.5. Merchandising
 - 4.2.6. Força de vendas
5. Etapas do plano de comunicação
 - 5.1. Análise da situação
 - 5.2. Definição dos objetivos
 - 5.3. Selecção do público-alvo
 - 5.4. Escolha da mensagem
 - 5.5. Escolha dos canais de comunicação, meios e suportes
 - 5.6. Timing/Frequência/Duração
 - 5.7. Definição do orçamento
 - 5.8. Execução do plano, a matriz de comunicação, responsabilidade pela aprovação do plano e das acções
 - 5.9. Avaliação dos resultados face aos objetivos estabelecidos

7254	Financiamento e patrocínios ao desporto	25 horas
------	--	----------

Objetivos

1. Identificar as fontes de financiamento, públicas e privadas, em função das características dos programas, atividades e eventos desportivos
2. Preparar, com apoio, a proposta de programa desportivo para celebração de contrato-programa de desenvolvimento desportivo
3. Reconhecer as características dos programas, atividades e eventos desportivos suscetíveis de financiamento através do patrocínio
4. Identificar os elementos da proposta de patrocínio
5. Preparar, com apoio, a proposta de patrocínio para um potencial patrocinador

Conteúdos

1. Tipos de financiamento das entidades públicas que apoiam o desporto
 - 1.1. Nível nacional, supra-municipal e local
 - 1.2. Legislação de enquadramento
 - 1.3. Contratos-programa de desenvolvimento desportivo
 - 1.4. Propostas a apresentar pelas entidades beneficiárias com vista à celebração de contratos-programa de desenvolvimento desportivo
 - 1.5. Relatórios do programa desportivo
2. O patrocínio ao desporto
 - 2.1. Princípios do patrocínio e as características dos programas, atividades e eventos desportivos
 - 2.2. Conteúdos da proposta de patrocínio ao desporto.
 - 2.3. Fases do processo de obtenção de patrocínio
 - 2.4. Caracterização do projecto
 - 2.5. Pesquisas de mercado das empresas que apoiam programas, atividades e eventos desportivos
 - 2.6. Propostas de patrocínio
 - 2.6.1. Elementos da proposta de patrocínio
 - 2.6.2. Redação do contrato de patrocínio
 - 2.6.3. Relatório do patrocínio - avaliação e controlo

7255

Relações públicas no desporto

25 horas

Objetivos

1. Identificar as funções e objetivos das relações públicas
2. Identificar os diferentes grupos de interessados na organização desportiva
3. Reconhecer os destinatários das ações de relações públicas, utilizando as formas mais adequadas para com eles comunicar
4. Identificar e usar as redes sociais para concretizar objetivos das relações públicas
5. Comunicar de forma adequada com os órgãos de comunicação social

Conteúdos

1. Relações públicas
 - 1.1. Função e papel

- 1.2. Conceito e objetivos
- 1.3. A opinião pública da organização desportiva, programas, atividades e eventos
- 1.4. Organização das relações públicas na organização desportiva
- 1.5. Tipologia das ações de relações públicas
2. As relações públicas e os diferentes grupos de interessados e destinatários
 - 2.1. Comerciais: clientes, fans, sócios, participantes, fornecedores, concorrentes
 - 2.2. Autoridades do governo: câmara municipal, o governo e seus departamentos responsáveis pelo desporto, entidades reguladoras, federações desportivas
 - 2.3. Entidades financeiras: investidores, banca, patrocinadores
 - 2.4. Órgãos de comunicação social: imprensa, rádios, internet
 - 2.5. Trabalhadores
 - 2.6. Comunidade em geral e os diferentes grupos
3. A utilização dos atletas de renome e as figuras públicas como forma de promoção da organização desportiva, programas, atividades e eventos
4. Formas de comunicar com os órgãos de comunicação social
 - 4.1. Contacto e relacionamento com jornalistas
 - 4.2. Conferência de imprensa
 - 4.3. Comunicação escrita - normas de redação e prazos de envio
 - 4.4. Sessão de fotografias
 - 4.5. Entrevista na rádio e na televisão
5. Formas de comunicar através da internet: sites, portais, blogues e redes sociais
6. Artigos de opinião dos agentes desportivos da organização desportiva nos órgãos de comunicação social e na plataforma internet
7. Etapas de um plano/programa de ações de relações públicas

7843	Técnicas de negociação e venda	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar as necessidades e as motivações do cliente. 2. Descrever o processo comunicacional na venda. 3. Aplicar as técnicas de negociação. 4. Identificar as fases do ciclo de vida de uma venda. 	

Conteúdos

1. O processo comunicacional na venda
 - 1.1. Bases da comunicação
 - 1.2. Qualidades e aptidões básicas do vendedor
 - 1.3. A linguagem
 - 1.4. Técnicas de expressão
 - 1.5. Retórica e Persuasão
 - 1.6. Escuta ativa
2. Técnicas de negociação
 - 2.1. Argumentação
 - 2.2. Tratamento das objeções

- 2.3. As perguntas
- 2.4. Alternativa positiva
- 2.5. Apresentação do preço
- 3. Técnicas de venda
 - 3.1. Identificação das motivações e necessidades
 - 3.2. Análise e avaliação das soluções possíveis
 - 3.3. A demonstração da solução
 - 3.4. A concretização

7257	Noções de contabilidade	25 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da contabilidade como sistema de informação 2. Definir os conceitos fundamentais da Contabilidade e os seus principais aspetos 3. Aplicar o Sistema de Normalização Contabilística 4. Analisar as operações contabilísticas relativas e os seus efeitos sobre a perspetiva financeira 5. Reconhecer a importância das informações e das peças contabilísticas como elementos imprescindíveis da gestão global das organizações 	

Conteúdos

- 1. Contabilidade como sistema de informação
 - 1.1. Empresa e o circuito económico
 - 1.2. Contabilidade como elemento de gestão
 - 1.3. Sistema de Normalização Contabilística
- 2. Principais conceitos em contabilidade
 - 2.1. Noção de conta
 - 2.2. Demonstração de Resultados - rendimentos, gastos e resultados
 - 2.3. Balanço - ativo, passivo, capital próprio
 - 2.4. Regras gerais de movimentação de contas
- 3. Contas relativas às Demonstrações Financeiras
- 4. Demonstração de Resultados
 - 4.1. Contas de rendimentos
 - 4.2. Contas de gastos
 - 4.3. Contas de resultados
 - 4.3.1. Balanço
 - 4.4. Contas do ativo
 - 4.5. Contas do passivo
 - 4.6. Contas do capital próprio

7258	Planeamento de programas e projetos de desporto	25 horas
-------------	--	-----------------

Objetivos

1. Distinguir e relacionar as noções de plano de ação, programa e projeto
2. Recolher informação acerca das necessidades, expectativas e restrições do cliente do programa ou projeto
3. Documentar os principais parâmetros do programa ou projeto com vista à sua aprovação
4. Realizar os estudos necessários ao planeamento de programas e projetos
5. Adoptar a estratégia adequada ao planeamento do projeto tendo em conta o envolvimento das partes interessadas

Conteúdos

1. Noções gerais
 - 1.1. Distinção entre plano de ação, programa e projeto
 - 1.2. Tipos de programas e projetos de desporto
 - 1.3. Ciclo de vida de um programa e fases dos projetos
 - 1.4. Cliente do projeto e outras partes interessadas
 - 1.5. Processo de planeamento
2. Definição do programa ou projeto
 - 2.1. Etapas
 - 2.1.1. Entrevista inicial
 - 2.1.2. Redação do programa ou projeto,
 - 2.1.3. Submissão a aprovação final
 - 2.1.4. Aprovação
 - 2.2. Principais parâmetros:
 - 2.2.1. Finalidade
 - 2.2.2. Grupo(s) alvo
 - 2.2.3. Condições de satisfação quanto ao produto final e à abordagem
 - 2.2.4. Recursos disponíveis e outras restrições: orçamento, prazos e normas a respeitar
3. Estudos preliminares
 - 3.1. Objectos de estudo:
 - 3.1.1. Grupo(s)-alvo e outras partes interessadas
 - 3.1.2. Contexto físico
 - 3.1.3. Legislação aplicável
 - 3.1.4. Casos exemplares
 - 3.2. Tipos de estudos
 - 3.2.1. Levantamento das necessidades, análise das partes interessadas, revisão de literatura, benchmarking, levantamento de recursos disponíveis, reconhecimento do terreno
 - 3.3. Aspetos básicos do método de pesquisa:
 - 3.3.1. Objetivos do estudo
 - 3.3.2. Questões de pesquisa
 - 3.3.3. Instrumentos de recolha de dados
 - 3.3.4. Condições de acesso aos dados;
 - 3.3.5. Métodos de recolha e de análise dos dados
 - 3.3.6. Técnicas de síntese e de apresentação da informação

4. Plano do programa ou projeto

4.1. Principais parâmetros:

- 4.1.1. Objetivos e procedimentos de avaliação
- 4.1.2. Descrição do produto final
- 4.1.3. Descrição das atividades e tarefas a realizar
- 4.1.4. Recursos necessários
- 4.1.5. Definição de responsabilidades
- 4.1.6. Programação das atividades e tarefas
- 4.1.7. Orçamento

4.2. Parâmetros suplementares: descrição de produtos eventualmente necessários no âmbito dos procedimentos operacionais e administrativos de exploração, da comunicação, da formação, e da segurança e gestão do risco

4.3. Envolvimento das principais partes interessadas - abordagem participativa/colaborativa e abordagem consultiva

7259	Execução de programas e projetos de desporto	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Implementar o plano do programa ou projeto respeitando as condições de satisfação e as restrições definidas pelo cliente 2. Instalar uma área comum de trabalho, física ou virtual, que reúna espaços colaborativos, painéis informativos e uma base documental partilhada 3. Constituir um diário de projeto e mantê-lo actualizado 4. Identificar os principais tipos de reuniões no contexto da execução de um programa ou projeto, distinguindo as circunstâncias em que cada um deve ser utilizado 5. Identificar os principais tipos de informação de progresso e os respetivos processos de monitorização 6. Implementar processos de agregação e difusão de informação de progresso 7. Realizar os procedimentos necessários para encerrar o programa ou projeto 	

Conteúdos

1. Fundamentos para a implementação do programa ou projeto

1.1. Sistema de controlo do projeto:

- 1.1.1. Elementos essenciais de um sistema de controlo
- 1.1.2. Relação entre planeamento, controlo e adaptação

1.2. Técnicas de coordenação da equipa

- 1.2.1. Meios de comunicação e reporte mais adequados
- 1.2.2. Área comum de trabalho
- 1.2.3. Princípios de constituição e atualização de uma agenda e de um diário do projeto
- 1.2.4. Partilha de informação de progresso
- 1.2.5. Reuniões especializadas

2. Área comum de trabalho

- 2.1. Espaços de trabalho concentrados e colaborativos
- 2.2. Painéis informativos - agenda do projeto, informação de plano, informação de progresso, outra informação
- 2.3. Base documental ou repositório - documentos justificativos e de planeamento, diário do projeto,

documentação de referência

2.4. Princípios de configuração de áreas comuns de trabalho:

2.4.1. Para equipas co-localizadas

2.4.2. Plataforma eletrónica para equipas distribuídas.

3. Conteúdos do Diário de Projeto

3.1. Relatórios das reuniões

3.2. Propostas, informações e alterações

3.3. Processos de aquisição de bens e serviços

4. Reuniões especializadas

4.1. De coordenação

4.2. De resolução de problemas

4.3. De inspeção ou revisão do produto final

4.4. De avaliação e aprendizagem - retrospectivas e/ou balanços

5. Informação de progresso e reporte

5.1. Tipos de informação: técnica, financeira, temporal

5.2. Relatórios e gráficos de execução

5.3. Quadro geral de progresso

5.4. Relatórios de progresso

6. Encerramento do projeto

6.1. Instrumentos de avaliação do grau de satisfação da execução do projeto

6.2. Relatório final

6.2.1. Sumário executivo

6.2.2. Nível de concretização dos objetivos

6.2.3. Grau de execução técnica e financeira

6.2.4. Conclusões e recomendações

6.3. Formas de celebração coletiva e de reconhecimento da equipa

0703

Cortesia, etiqueta e protocolo no atendimento

25 horas

Objetivos

- 1.** Aplicar as regras de cortesia e etiqueta, favorecendo a imagem e o atendimento empresarial.
- 2.** Aplicar as regras do protocolo no atendimento.

Conteúdos

1. Imagem

1.1. Requisitos de uma boa imagem pessoal e profissional

1.2. A importância da comunicação não verbal na projeção da imagem

1.3. Apresentações e cumprimentos

1.4. Vestuário profissional feminino e masculino

2. Tratamentos honoríficos (escritos e verbais)

2.1. oficiais

2.2. empresariais

- 2.3. eclesiásticos
- 2.4. nobiliárquicos
- 2.5. militares
- 3. Civildade no escritório
 - 3.1. Cortesia no atendimento
 - 3.2. Protocolo aplicado à comunicação escrita
 - 3.3. Organização e comportamento em
 - 3.3.1. Reuniões de trabalho
 - 3.3.2. Refeições
 - 3.3.3. Precedências

7261	Técnicas de organização e condução de reuniões	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar as fases de planeamento, organização e condução de reuniões 2. Construir um plano para a realização de uma reunião 3. Estabelecer elementos de sistematização e de verificação das condições para a realização de uma reunião 4. Elaborar processos para arquivamento dos resultados da reunião 5. Sistematizar circuitos de distribuição da informação relativa à reunião 	

Conteúdos

1. Tipo e definições de reuniões alargadas
 - 1.1. Conferência
 - 1.2. Reuniões formais e informais
 - 1.3. Seminário
 - 1.4. Simpósio
 - 1.5. Workshop
2. Etapas de preparação de reuniões de trabalho
 - 2.1. Lista de tarefas
 - 2.2. Controlo de tarefas
 - 2.3. Convocatória
 - 2.4. Lista de participantes
 - 2.5. Recolha de documentação
 - 2.6. Dossiê dos participantes
 - 2.7. Acolhimento
 - 2.8. Controlo de entradas
 - 2.9. Tarefas do secretariado nos diferentes tipos de reunião
3. Registo de notas
 - 3.1. Importância
 - 3.2. Regras
 - 3.3. Sistematização
4. Actas e relatórios

- 4.1. Conceito
- 4.2. Importância
- 4.3. Particularidades
- 4.4. Técnicas de elaboração
- 4.5. Terminologia

7262	Documentação administrativa - tipologia e circuito	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar as partes constitutivas dos documentos 2. Identificar e aplicar o tipo de documentos tendo em conta as diferentes fases da atividade comercial 3. Manusear a documentação característica das várias fases da atividade comercial 4. Caracterizar as diferentes etapas do circuito documental 5. Identificar as informações a registar quanto à correspondência recebida e expedida 6. Aplicar as normas internas do tratamento do correio recebido e do expedido 	

Conteúdos

1. Conceito de documento
 - 1.1. Partes constitutivas de um documento
2. Tipologias de documentos
 - 2.1. Nota de encomenda
 - 2.2. Requisição
 - 2.3. Guia de remessa
 - 2.4. Factura
 - 2.5. Documentos rectificativos
 - 2.6. Recibo
 - 2.7. Extracto
 - 2.8. Outros
3. Tipologia da documentação interna e externa
 - 3.1. Correspondência recebida
 - 3.2. Correspondência expedida
4. Circuito da documentação
 - 4.1. Recepção
 - 4.2. Abertura
 - 4.3. Triagem
 - 4.4. Registo
 - 4.5. Distribuição
 - 4.6. Preparação da resposta
 - 4.7. Registo e expedição
5. Procedimentos a ter no tratamento da documentação interna e externa

7263	Gestão orçamental	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisar a importância do controlo orçamental 2. Identificar os objetivos da gestão orçamental 3. Caracterizar o ciclo da gestão orçamental 4. Distinguir os vários conceitos e instrumentos necessários à elaboração e gestão de um orçamento. 5. Identificar as características de um orçamento 6. Elaborar o orçamento de uma empresa 7. Elaborar o orçamento de programas, atividades e eventos desportivos 8. Analisar e interpretar o orçamento 9. Analisar e acompanhar o controlo orçamental 	

Conteúdos

1. Gestão Orçamental
 - 1.1. A importância da Gestão Orçamental numa organização.
 - 1.2. Definição, objetivos e vantagens da Gestão Orçamental.
 - 1.3. Conceito e tipologias de rendimentos e gastos.
2. Orçamento
 - 2.1. Aspectos a ter em consideração na elaboração de orçamentos
 - 2.2. Orçamento de vendas - programa e orçamento de vendas
 - 2.3. Orçamento de compras - programa e orçamento de compras
 - 2.4. Orçamento de gastos diretos e indiretos
 - 2.5. Orçamento de stocks
 - 2.6. Demonstração de resultados previsional
3. Controlo Orçamental
 - 3.1. Sistema de controlo orçamental
 - 3.2. Apuramento e análise de desvios

7264	Gestão informática de documentos	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer os benefícios da existência dum sistema de informação e gestão documental 2. Aplicar os princípios básicos na criação de um sistema de informação e gestão documental 3. Definir critérios essenciais para estruturar informação 4. Criar base de dados em suporte informático 5. Utilizar as funcionalidades de um sistema de gestão documental 	

Conteúdos

1. Sistema de informação e gestão documental
 - 1.1. A importância da existência de um sistema de informação e gestão documental
 - 1.2. Princípios básicos de um sistema de informação e gestão documental
 - 1.2.1. Objetivos da base de dados
 - 1.2.2. Regras para a criação de base de dados
 - 1.2.3. Tipologia da informação a considerar
2. Bases de dados em suporte informático
 - 2.1. Definições
 - 2.2. Estrutura de tabelas
 - 2.3. Listas de pesquisa
 - 2.4. Consulta de selecção
 - 2.5. Acréscimo/eliminação de campos
 - 2.6. Critérios e filtros de selecção
3. Funcionalidades de um sistema de gestão documental
 - 3.1. Registo e pesquisa de documentos externos e internos
 - 3.2. Digitalização
 - 3.3. Classificação temática de documentos
 - 3.4. Anexação de ficheiros
 - 3.5. Gestão de versões de documentos
 - 3.6. Controlo de prazos
 - 3.7. Agregação de documentos externos e internos (processos)
 - 3.8. Exportação de informação
 - 3.9. Restrição de acesso aos documentos
 - 3.10. Mecanismos de alertas e notificações

0653	Arquivo - organização e manutenção	25 horas
Objetivos	1. Identificar e aplicar as regras de funcionamento do arquivo, de acordo com as técnicas de tratamento de informação documental.	

Conteúdos

1. Arquivo – conceitos fundamentais
 - 1.1. Conceito, funções e características do arquivo
 - 1.2. Tipologia da documentação interna e externa (processos, registos, coleções e dossiês temáticos)
 - 1.3. As unidades arquivísticas: constituição, ordenação e tipos
 - 1.4. Transferência/Incorporação de documentos
2. Arquivo como sistema de informação
 - 2.1. Operações com arquivos (recolha, separação, receção, registo, análise, tratamento, registo/descrição, despacho/difusão, expedição e arquivo)
 - 2.2. Técnicas e métodos de arquivo

- 2.3. Sistemas de classificação dos documentos/codificação
- 2.4. Formas de recuperação e controlo dos registos
- 2.5. Actualização do arquivo
- 2.6. Prazos de conservação de documentos (utilidade, legalidade e historicidade)
- 2.7. Equipamentos de arquivo
- 2.8. Plano de arquivo
- 3. Novas tecnologias em arquivo
 - 3.1. Sistemas magnéticos, óticos e micrográficos
 - 3.2. Utilidade da micro-informática na gestão da documentação

4793	Introdução à gestão da qualidade	25 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Identificar os princípios da gestão da qualidade. 2. Identificar ferramentas de garantia da qualidade. 3. Identificar técnicas de resolução de (potenciais) problemas e de melhoria contínua. 	

Conteúdos

- 1. A evolução do conceito "qualidade"
- 2. Os princípios da gestão da qualidade e a norma ISO 9001
- 3. A qualidade perante a estratégia da empresa
- 4. Planeamento da qualidade
- 5. Infra-estruturas e ambiente de trabalho
- 6. Equipamentos de medição e monitorização
- 7. Tratamento do Produto Não Conforme (PNC)
- 8. Ferramentas da qualidade
 - 8.1. Fluxogramas
 - 8.2. Folhas de registo ("check sheets")
 - 8.3. Diagrama de concentração de defeitos
 - 8.4. Diagrama de espinha de peixe (causa - efeito)
- 9. Melhoria
 - 9.1. Análise de dados
 - 9.2. Acções correctivas
 - 9.3. Acções preventivas

7265	Aprovisionamento e logística no desporto	25 horas
-------------	---	-----------------

Objetivos

- 1.** Descrever o âmbito da função aprovisionamento, posicionando-a na estrutura organizacional da empresa
- 2.** Estruturar a função aprovisionamento no âmbito do processo logístico
- 3.** Distinguir os tipos de materiais existentes numa organização
- 4.** Descrever o âmbito, o enquadramento estrutural e os requisitos da gestão física dos stocks na área do aprovisionamento
- 5.** Caracterizar a função armazenagem, os seus princípios gerais e a nomenclatura de um material
- 6.** Descrever as atividades e os principais métodos da organização física dos stocks
- 7.** Elaborar bases de dados de fornecedores
- 8.** Identificar as várias fases do processo de cedências e empréstimo de recursos e da gestão de operações em serviços de desporto
- 9.** Proceder à gestão de filas

Conteúdos

- 1.** Aprovisionamento e logística
 - 1.1.** Função aprovisionamento
 - 1.2.** Importância do aprovisionamento
 - 1.3.** Atividades de logística e a sua importância
 - 1.4.** Posição e estruturação do aprovisionamento nas organizações
- 2.** Gestão e organização física dos materiais e stocks
 - 2.1.** Noção e classificação de materiais e stocks
 - 2.2.** Requisitos para uma gestão física de stocks eficiente
 - 2.3.** Função armazenagem: âmbito e princípios gerais
 - 2.4.** Armazém como espaço físico organizado: métodos e técnicas
- 3.** Gestão e organização administrativa dos materiais e stocks
 - 3.1.** Nomenclatura
 - 3.2.** Especificação
 - 3.3.** Inventariação
 - 3.4.** Operações Básicas e Administrativas: bases de dados de fornecedores
- 4.** Receção qualitativa e quantitativa de materiais
 - 4.1.** Processo de Receção Quantitativa
 - 4.2.** Processo de Receção Qualitativa
 - 4.3.** Modelos Organizacionais e Funcionamento
- 5.** Gestão das operações em serviços de desporto
 - 5.1.** Natureza e características dos serviços
 - 5.2.** Operações nos serviços
 - 5.3.** Espaço e infra-estruturas nos serviços
- 6.** Gestão de filas
 - 6.1.** Composição dos sistemas de filas de espera
 - 6.2.** Critérios de avaliação de desempenho de sistemas de filas de espera
 - 6.3.** Recomendações na gestão de filas de espera

7266

Gestão e tratamento de reclamações

25 horas

Objetivos

1. Definir o conceito de reclamação
2. Identificar as tipologias de reclamações
3. Caracterizar as diferentes fases de uma reclamação
4. Elaborar metodologias para gerir e tratar reclamações para situações concretas
5. Identificar o tipo de erros a evitar no tratamento de reclamações
6. Identificar as diferentes tipologias de clientes e os modos de actuar
7. Sistematizar informação relativa às reclamações, propondo planos de melhoria
8. Aplicar a legislação relativa à área de reclamações

Conteúdos

1. Reclamação
 - 1.1. Definição
 - 1.2. Tipos de reclamação
 - 1.3. Razões de reclamação dos clientes e perceção de sinais de descontentamento
 - 1.4. Modos de comunicação das reclamações
 - 1.5. Etapas de uma reclamação.
2. Sistema de gestão e tratamento das reclamações
 - 2.1. Metodologia base
 - 2.2. Tratamento da Reclamação
 - 2.2.1. Gestão atempada
 - 2.2.2. Tipo de erros a evitar
 - 2.3. Tratamento da informação e plano de melhoria
3. Livro de reclamações
 - 3.1. Legislação aplicável
4. Fidelização dos clientes
 - 4.1. Práticas potenciadoras da satisfação do cliente.
 - 4.2. Comunicação verbal e não-verbal
 - 4.3. Assertividade e empatia
 - 4.4. Tipos de clientes e adaptação aos seus comportamentos
 - 4.5. Técnicas para controlar e reduzir conflitos
 - 4.6. Opinião do cliente.
 - 4.7. Argumentação e afirmação
 - 4.8. Gestão do stress em situações de crise

7267

Gestão de espaços, instalações e equipamentos desportivos

25 horas

Objetivos

1. Identificar as implicações legais, sociais, económicas, ambientais, territoriais e políticas do processo de planeamento e gestão de uma instalação desportiva.
2. Caracterizar as diferentes fases de planeamento e gestão de uma instalação desportiva
3. Identificar as principais áreas de trabalho em instalações, tendo por referência as estruturas humanas, recursos associados, bem como as atividades de apoio à gestão
4. Definir e aplicar técnicas de apoio à gestão de instalações privilegiando abordagens centradas em técnicas de controlo, preparação, organização e manutenção de materiais e equipamentos em instalações
5. Aplicar a legislação relativa às instalações e equipamentos desportivos

Conteúdos

1. Instalações Desportivas
 - 1.1. Artificiais
 - 1.2. Naturais
 - 1.3. Tipologia e contextos de definição
2. Instalações Desportivas
 - 2.1. Ambiente
 - 2.2. Planeamento Urbano
 - 2.3. Funções sociais e económicas
 - 2.4. Enquadramento legal: licenciamento de utilização desportiva e responsabilidade técnica
 - 2.5. Inovação em Desporto
 - 2.6. Fases de planeamento
 - 2.7. Estruturas funcionais - organogramas
3. Tipos de atividades e técnicas de apoio à gestão de espaços, instalações e equipamentos
 - 3.1. Registo de acessos de utentes (praticantes, espectadores e outros)
 - 3.2. Requisitos técnicos e funcionais de instalações
 - 3.3. Normativos desportivos – técnicas de verificação, controlo e manutenção
 - 3.4. Descrição técnica da instalação
 - 3.5. Registo fotográfico da instalação
 - 3.6. Tipos de ocorrências e sua Inventariação
 - 3.7. Controlo e verificação de materiais
 - 3.8. Técnicas e tipos de manutenção de equipamentos e instalações
 - 3.9. Registo e controlo de consumos
 - 3.10. Relatórios técnicos de apoio à gestão
 - 3.11. Contacto e receção de clientes e fornecedores
 - 3.12. Lista de contactos da instalação - procedimentos de construção de manutenção
 - 3.13. Dispositivos de informação a utentes - regras de redação e de organização
 - 3.14. Procedimentos de adaptação de instalações a contextos de eventos desportivos e não desportivos

7268

Gestão de piscinas

25 horas

Objetivos

1. Identificar as implicações legais, sociais, económicas, ambientais, territoriais e políticas do processo de planeamento e gestão de piscinas.
2. Identificar as principais áreas funcionais e de apoio, tendo por referência as estruturas humanas, recursos associados e as atividades de apoio à gestão
3. Definir e aplicar técnicas de apoio à gestão de piscinas, privilegiando abordagens centradas em técnicas de controlo, preparação, organização e manutenção de materiais e equipamentos em instalações
4. Aplicar a legislação relativa às piscinas
5. Caracterizar as principais atividades e serviços de desporto promovidos em piscinas

Conteúdos

1. Piscinas
 - 1.1. Definição
 - 1.2. Tipologias
 - 1.3. Aspetos físicos e funcionais
 - 1.3.1. Área desportiva útil e áreas de apoio
 - 1.3.2. Descrições técnicas e de segurança - legislação específica aplicável
 - 1.3.3. Aspetos críticos da organização física e funcional
 - 1.3.4. Tratamento químico da água - aspetos técnicos de manutenção
 - 1.3.5. Princípios da circulação e esquema e unidades do circuito da água
 - 1.3.6. Legislação específica: licenciamento de utilização desportiva e responsabilidade técnica
 - 1.4. Normas de programação territorial
 - 1.5. Sinalética
 - 1.6. Terminologia em português e inglês
2. Tipos de atividades e técnicas de apoio à gestão de piscinas
 - 2.1. Normas de utilização - regulamento
 - 2.2. Atividades e serviços
 - 2.3. Procedimentos de organização e planeamento - mapas de utilização diária, semanal, mensal e anual
 - 2.3.1. Cálculo e controlo da utência máxima (praticantes) instantânea
 - 2.3.2. Taxa ou índice de utilização
 - 2.4. Procedimentos de cálculo e controlo de custos associados às principais fontes de energia utilizadas
 - 2.5. Regras de gestão de stock de consumíveis em piscinas
 - 2.6. Tipos de dispositivos de som e de informação electrónica
 - 2.7. Área(s) de máquinas
 - 2.8. Regras de gestão de arrecadações de materiais e equipamentos
 - 2.9. Procedimentos de manutenção de mobiliário
 - 2.10. Aspetos decorativos interiores e exteriores em piscinas
 - 2.11. Principais trabalhos de manutenção dos sistemas de filtragem e tratamento da água

7269

Gestão de grandes campos de jogos

25 horas

Objetivos

1. Identificar as implicações legais, sociais, económicas, ambientais, territoriais e políticas do processo de planeamento e gestão de grandes campos de jogos
2. Identificar as principais áreas funcionais e de apoio, tendo por referência as estruturas humanas, recursos associados e as atividades de apoio à gestão
3. Definir e aplicar técnicas de apoio à gestão de grandes campos de jogos, privilegiando abordagens centradas em técnicas de controlo, preparação, organização e manutenção de materiais e equipamentos em instalações
4. Aplicar a legislação relativa aos grandes campos de jogos
5. Caracterizar as principais atividades e serviços de desporto promovidos em grandes campos de jogos

Conteúdos

1. Grandes campos de jogos
 - 1.1. Definição
 - 1.2. Tipologias
 - 1.3. Aspetos físicos e funcionais
 - 1.3.1. Área desportiva útil e áreas de apoio
 - 1.3.2. Descrições técnicas e de segurança - legislação específica aplicável: licenciamento de utilização desportiva e responsabilidade técnica
 - 1.3.3. Aspetos críticos da organização física e funcional
 - 1.3.4. Pavimentação de grandes campos de jogos - aspetos técnicos de manutenção
 - 1.3.5. Esquemas de marcações
 - 1.4. Normas de programação territorial
 - 1.5. Sinalética
 - 1.6. Terminologia em português e inglês
2. Tipos de atividades e técnicas de apoio à gestão de grandes campos de jogos
 - 2.1. Normas de utilização - regulamento
 - 2.2. Atividades e serviços
 - 2.3. Procedimentos de organização e planeamento - mapas de utilização diária, semanal, mensal e anual
 - 2.3.1. Cálculo e controlo da utência máxima (praticantes) instantânea
 - 2.3.2. Taxa ou índice de utilização
 - 2.4. Procedimentos de cálculo e controlo de custos associados às principais fontes de energia utilizadas
 - 2.5. Regras de gestão de stock de consumíveis em grandes campos de jogos
 - 2.6. Tipos de dispositivos de som e de informação electrónica
 - 2.7. Área(s) de máquinas
 - 2.8. Regras de gestão de arrecadações de materiais e equipamentos
 - 2.9. Procedimentos de manutenção de mobiliário
 - 2.10. Aspetos decorativos interiores e exteriores em grandes campos de jogos
 - 2.11. Principais atividades de manutenção em grandes campos de jogos

7270

Gestão de salas e pavilhões desportivos

25 horas

Objetivos

1. Identificar as implicações legais, sociais, económicas, ambientais, territoriais e políticas do processo de planeamento e gestão de sala e pavilhões desportivo
2. Identificar as principais áreas funcionais e de apoio, tendo por referência as estruturas humanas, recursos associados e as atividades de apoio à gestão
3. Definir e aplicar técnicas de apoio à gestão de salas e pavilhões desportivos privilegiando abordagens centradas em técnicas de controlo, preparação, organização e manutenção de materiais e equipamentos em instalações
4. Aplicar a legislação relativa às salas e pavilhões desportivos
5. Caracterizar as principais atividades e serviços de desporto promovidos em salas e pavilhões

Conteúdos

1. Salas e pavilhões desportivos
 - 1.1. Definição
 - 1.2. Tipologias
 - 1.3. Aspetos físicos e funcionais
 - 1.3.1. Área desportiva útil e áreas de apoio
 - 1.3.2. Descrições técnicas e de segurança - legislação específica aplicável: licenciamento de utilização desportiva e responsabilidade técnica
 - 1.3.3. Aspetos críticos da organização física e funcional
 - 1.3.4. Pavimentação de salas e pavilhões - aspetos técnicos de manutenção
 - 1.3.5. Esquemas de marcações de jogo
 - 1.4. Normas de programação territorial
 - 1.5. Sinalética
 - 1.6. Terminologia em português e inglês
2. Tipos de atividades e técnicas de apoio à gestão de salas e pavilhões desportivos
 - 2.1. Normas de utilização - regulamento
 - 2.2. Atividades e serviço
 - 2.3. Procedimentos de organização e planeamento - mapas de utilização diária, semanal, mensal e anual
 - 2.3.1. Cálculo e controlo da utência máxima (praticantes) instantânea
 - 2.3.2. Taxa ou índice de utilização
 - 2.4. Procedimentos de cálculo e controlo de custos associados às principais fontes de energia utilizadas
 - 2.5. Regras de gestão de stock de consumíveis em salas e pavilhões
 - 2.6. Tipos de dispositivos de som e de informação electrónica
 - 2.7. Área(s) de máquinas
 - 2.8. Regras de gestão de arrecadações de materiais e equipamentos
 - 2.9. Procedimentos de manutenção de mobiliário
 - 2.10. Aspetos decorativos interiores e exteriores em salas e pavilhões desportivos
 - 2.11. Principais atividades de manutenção em salas e pavilhões

7271

Gestão de complexos desportivos

25 horas

Objetivos

1. Identificar as implicações legais, sociais, económicas, ambientais, territoriais e políticas do processo de planeamento e gestão de complexos desportivos
2. Identificar as principais áreas funcionais e de apoio, tendo por referência as estruturas humanas, recursos associados e as atividades de apoio à gestão
3. Definir e aplicar técnicas de apoio à gestão de complexos desportivos, privilegiando abordagens centradas em técnicas de controlo, preparação, organização e manutenção de materiais e equipamentos em instalações
4. Aplicar a legislação relativa aos complexos desportivos
5. Caracterizar as principais atividades e serviços de desporto promovidos em complexos desportivos

Conteúdos

1. Complexos desportivos
 - 1.1. Definição
 - 1.2. Tipologias
 - 1.3. Licenciamento de utilização desportiva
 - 1.4. Responsabilidade técnica
 - 1.5. Áreas multidisciplinares e técnicas no apoio à gestão de instalações
 - 1.6. Aspetos físicos e funcionais
 - 1.6.1. Área desportiva útil e áreas de apoio
 - 1.6.2. Descrições técnicas - legislação específica aplicável
 - 1.6.3. Ficha técnica de complexos desportivos
 - 1.6.4. Aspetos críticos da organização física e funcional
 - 1.6.5. Acessibilidade e barreiras arquitectónicas
 - 1.6.6. Esquemas de circulação a pé e com veículo
 - 1.6.7. Mapas de localização de instalações
 - 1.7. Terminologia em português e inglês
2. Tipos de atividades e técnicas de apoio à gestão de complexos desportivos
 - 2.1. Normas de utilização - regulamento
 - 2.2. Atividades e serviços
 - 2.3. Atividades de recepção
 - 2.4. Procedimentos de organização e planeamento - mapas de utilização diária, semanal, mensal e anual
 - 2.4.1. Cálculo e controlo da utência máxima (praticantes) instantânea
 - 2.4.2. Taxa ou índice de utilização
 - 2.5. Normas de controlo e gestão integrada de acessos
 - 2.6. Aspetos de segurança e meios de informação ao utente
 - 2.7. Elementos constituintes do plano de emergência

7272

Gestão de ginásios e centros de lazer

25 horas

Objetivos

1. Identificar as implicações legais, sociais, económicas, ambientais, territoriais e políticas do processo de planeamento e gestão de ginásios e centros de lazer
2. Identificar as principais áreas funcionais e de apoio, tendo por referência as estruturas humanas, recursos associados e as atividades de apoio à gestão
3. Definir e aplicar técnicas de apoio à gestão de ginásios e centros de lazer, privilegiando abordagens centradas em técnicas de controlo, preparação, organização e manutenção de materiais e equipamentos em instalações
4. Aplicar a legislação relativa aos ginásios e centros de lazer.
5. Caracterizar as principais atividades e serviços de desporto promovidos em ginásios e centros de lazer

Conteúdos

1. Ginásios e centros de lazer
 - 1.1. Definição
 - 1.2. Tipologias
 - 1.3. Aspetos físicos e funcionais
 - 1.3.1. Área desportiva útil e áreas de apoio
 - 1.3.2. Descrições técnicas e de segurança - legislação específica aplicável: licenciamento de utilização desportiva e responsabilidade técnica
 - 1.3.3. Aspetos críticos da organização física e funcional
 - 1.3.4. Pavimentação de ginásios aspetos técnicos de manutenção
 - 1.3.5. Esquemas e princípios de disposição do apetrechamento em ginásios e centros de lazer
 - 1.4. Sinalética
 - 1.5. Terminologia em português e inglês
2. Tipos de atividades e técnicas de apoio à gestão de ginásios e centros de lazer
 - 2.1. Normas de utilização - regulamento
 - 2.2. Atividades e serviços
 - 2.3. Procedimentos de organização e planeamento - mapas de utilização diária, semanal, mensal e anual
 - 2.3.1. Cálculo e controlo da utência máxima (praticantes) instantânea
 - 2.3.2. Taxa ou índice de utilização
 - 2.4. Procedimentos de cálculo e controlo de custos associados às principais fontes de energia utilizadas
 - 2.5. Regras de gestão de stock de consumíveis
 - 2.6. Tipos de dispositivos de som e de informação electrónica
 - 2.7. Área(s) de máquinas
 - 2.8. Regras de gestão de arrecadações de materiais e equipamentos
 - 2.9. Procedimentos de manutenção de mobiliário
 - 2.10. Aspetos decorativos interiores e exteriores em ginásios e centros de lazer
 - 2.11. Trabalhos de manutenção em ginásios e centros de lazer

0618

Aquisição de equipamentos e serviços

25 horas

Objetivos

1. Sistematizar procedimentos inerentes à aquisição de equipamentos e serviços.

Conteúdos

1. Diagnostico de necessidades de equipamentos e serviços
 - 1.1. Levantamento das necessidades da empresa em termos de equipamentos e serviços
2. Factores relevantes na decisão de compra de equipamentos e serviços
 - 2.1. Custo / Rentabilidade
 - 2.2. Garantias e contratos de manutenção
 - 2.3. Gestão económica da aquisição de serviços
3. Processo de aquisição
 - 3.1. Fases e operações
 - 3.2. Intervenientes
 - 3.3. Conceito e preparação do processo
4. Fases do processo de aquisição
 - 4.1. Consulta ao mercado
 - 4.2. Recepção das respostas
 - 4.3. Análise
 - 4.4. Adjudicação
 - 4.5. Coordenação do processo

7273	Qualidade de serviços e satisfação dos clientes	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços de desporto, bem como da sua correlação 2. Reconhecer a importância das expectativas do cliente quanto à sua satisfação e quanto à qualidade percebida do serviço 3. Identificar as várias dimensões dos serviços desportivos sujeitas à avaliação dos clientes 4. Efectuar recolha de dados de acordo com procedimentos metodológicos de aplicação de questionários de avaliação de programas, atividades e eventos desportivos 5. Tratar e analisar os dados de avaliação recolhidos, elaborando relatórios identificando os aspetos mais relevantes 6. Apresentar propostas que visem a melhoria do desempenho da organização e da qualidade do serviço 	

Conteúdos

1. Serviços desportivos
 - 1.1. Características
 - 1.1.1. Serviço base
 - 1.1.2. Serviços periféricos
 - 1.2. Importância da satisfação dos clientes e da qualidade dos serviços
2. Qualidade dos serviços
 - 2.1. Conceito de qualidade

- 2.2. Perspectiva do cliente
- 2.3. Satisfação dos clientes
- 2.4. Fidelização dos clientes
- 2.5. Qualidade percebida, necessidades e desejos do consumidor e as expectativas dos clientes / participantes.
- 3. Medição da satisfação dos clientes
 - 3.1. Dimensões da satisfação dos clientes e satisfação global
 - 3.2. Dimensões do modelo SERVQUAL
 - 3.3. Instrumentos de avaliação da satisfação dos clientes
 - 3.4. Questionários de avaliação da satisfação dos clientes
 - 3.5. Técnicas de tratamento dos dados
 - 3.6. Relatórios de comunicação dos resultados
- 4. Tipos de ações para aumentar o nível de satisfação dos clientes
- 5. Modos de relacionamento com os clientes

7274	Gestão de sistemas de informação aplicados às instalações desportivas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os conceitos fundamentais relacionados com os sistemas de informação aplicados às organizações desportivas; 2. Analisar os sistemas de informação para as organizações desportivas; 3. Identificar os modelos de representação da informação/atividade das organizações desportivas; 4. Utilizar as tecnologias usadas na criação e funcionamento de sistemas de informação no desporto 	

Conteúdos

1. Sistemas Informação
 - 1.1. Tipos de informação
 - 1.2. Dados
 - 1.3. Evolução dos sistemas
 - 1.4. Fluxos de informação
 - 1.5. Tipos de sistemas
 - 1.5.1. Enterprise Resource Planning (ERP)
 - 1.5.2. Transaction Processing System (TPS)
 - 1.5.3. Customer Relationship Manager (CRM)
 - 1.5.4. Management Information System (MIS)
 - 1.5.5. Decision Support System (DSS)
 - 1.5.6. Executive Information System (ESS)
 - 1.5.7. Knowledge Information System (KWS)
 - 1.5.8. Office Automation System (OAS)
2. Tomada de decisão
 - 2.1. Nível de decisão
 - 2.1.1. Operacional

- 2.1.2. Tático
- 2.1.3. Estratégico.
- 2.2. Estruturação da decisão
 - 2.2.1. Estruturadas
 - 2.2.2. Semi-estruturadas
 - 2.2.3. Não estruturadas.
- 3. Tipos de decisão versus sistemas de informação.
- 4. Bases de dados
 - 4.1. Normas de conceção e construção
 - 4.2. Noção de ficheiro
 - 4.3. Tabela
 - 4.4. Registo
 - 4.5. Campo
 - 4.6. Chave primária.
- 5. Sistemas de informação e componentes aplicados à gestão das instalações e das atividades desportivas
- 6. Tipos de aplicações de sistemas de Informação disponíveis no mercado para a gestão do desporto

7275	Ambiente, segurança e saúde no trabalho em organizações desportivas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar ativamente na melhoria das condições ambientais e de segurança no trabalho, reconhecendo a importância do seu cumprimento como fator de satisfação e de desenvolvimento profissional e pessoal 2. Reconhecer a importância da interdisciplinaridade na regulamentação das atividades desportivas, nomeadamente da relação entre a química, o ambiente e a qualidade de vida 3. Identificar situações propiciadoras da ocorrência de acidentes de trabalho na área do desporto, assinalando as possíveis causas dos mesmos e propondo formas de prevenção e/ou correção 4. Interpretar a sinalização de segurança, desenvolvendo os comportamentos mais adequados a cada situação, minorando os riscos e acidentes nos espaços desportivos 5. Selecionar e usar os equipamentos de proteção individual adequados a cada situação, reforçando a confiança e a auto-estima no posto de trabalho 6. Identificar as questões ambientais mais prementes, de caráter local ou global, reconhecendo a necessidade de uma atualização contínua de âmbito científico-tecnológico 7. Participar de uma forma efetiva na discussão, na inventariação e na resolução de situações quotidianas, exercendo a sua cidadania pensando globalmente e agindo localmente. 8. Identificar fenómenos de degradação da qualidade ambiental, as suas causas, poluentes e efeitos, e propondo formas de prevenção, minimização ou de potenciação de boas práticas 	

Conteúdos

- 1. Ambiente
 - 1.1. Prevenção Ambiental
 - 1.1.1. Origem
 - 1.1.2. Evolução

- 1.1.3. Gestão
- 1.2. Ecologia – Noções de qualidade ambiental
 - 1.2.1. Água
 - 1.2.2. Ar
 - 1.2.3. Solos
 - 1.2.4. Resíduos e tratamento
 - 1.2.5. Poluição industrial
- 1.3. Sistemas integrados de qualidade, ambiente e segurança
- 2. Segurança e saúde no trabalho
 - 2.1. Conceitos básicos
 - 2.2. Enquadramento legal
 - 2.3. Regras básicas de higiene
 - 2.4. Sinalização de segurança nos espaços desportivos
- 3. Tipos de risco e seu controlo nos espaços desportivos
 - 3.1. Incêndio
 - 3.2. Riscos Eléctricos
 - 3.3. Trabalhos com máquinas, equipamentos e ferramentas
 - 3.4. Movimentação manual e mecânica de cargas
 - 3.5. Iluminação e Radiações
 - 3.6. Ruído
 - 3.7. Vibrações
 - 3.8. Arrumação e limpeza
 - 3.9. Posturas no trabalho
 - 3.10. Ambiente Térmico
 - 3.11. Contaminação Química
 - 3.12. Contaminação Biológica
- 4. Procedimentos de emergência nos espaços desportivos
 - 4.1. Tipos de procedimentos de emergência
 - 4.2. Procedimentos em caso de incêndio/sismo/acidente de trabalho
- 5. Ferramentas informáticas de apoio à segurança
- 6. Protecção coletiva e individual no âmbito do desporto
 - 6.1. Tipos de protecção coletiva
 - 6.2. Tipo de equipamentos de protecção individual
- 7. Prevenção de acidentes e lesões profissionais

7276

Andebol

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática desportiva com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência

6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, ações com e sem posse de bola
 - 9.2. Técnica individual ofensiva - receção da bola, proteção da bola, condução da bola, drible (finta), simulação, passe, remate, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
 - 9.3. Técnica individual defensiva - desarme, interceção, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
 - 9.4. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo
 - 9.5. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo

7277	Basquetebol	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada

- 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes**
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades**
- 3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade**
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado**
 - 3.2. Organização de competições federativas**
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais**
- 4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade**
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento**
- 5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional**
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos**
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança**
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos**
 - 5.4. Controlos de acesso**
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência**
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores**
 - 5.7. Segurança física de adeptos**
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso**
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo**
 - 5.10. Planos de emergência**
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas**
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito**
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada**
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição**
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva**
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade**
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas**
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação**
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais**
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade**
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade**
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, ações com e sem posse de bola**
 - 9.2. Técnica individual ofensiva - receção da bola, proteção da bola, condução da bola, drible (finta), mudanças de direção, simulação, os vários tipos de passe, as diferentes formas de lançamento, técnica específica por posições**
 - 9.3. Técnica individual defensiva - desarme, interceção, técnica específica por posições**
 - 9.4. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo**
 - 9.5. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo**

7278

Futebol

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade, nas suas diferentes formas - futsal e futebol de 11
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade,, competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo

- 5.10. Planos de emergência
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade - futsal e futebol 11
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade - futsal e futebol 11:
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, ações com e sem posse de bola,..
 - 9.2. Técnica individual ofensiva – receção da bola, proteção da bola, condução da bola, drible (finta), simulação, diferentes tipos de passe, diferentes formas de remate, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
 - 9.3. Técnica individual defensiva – desarme, interceção, técnica específica por posições (ex. guarda redes)
 - 9.4. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo
 - 9.5. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo

7279	Voleibol	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento

- 2. Prática da modalidade**
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada**
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes**
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e atividades**
- 3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade**
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado**
 - 3.2. Organização de competições federativas**
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais**
- 4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade**
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento**
- 5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional**
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos**
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança**
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos**
 - 5.4. Controlos de acesso**
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência**
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores**
 - 5.7. Segurança física de adeptos**
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso**
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo**
 - 5.10. Planos de emergência**
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas**
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito**
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada**
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição**
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva**
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade**
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas**
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação**
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais**
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade**
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:**
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, ações com e sem posse de bola.**
 - 9.2. Técnica individual ofensiva**
 - 9.3. Técnica individual defensiva**
 - 9.4. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo**
 - 9.5. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo**

7280

Râguebi

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10. Planos de emergência

6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, ações com e sem posse de bola.
 - 9.2. Técnica individual ofensiva - receção da bola, proteção da bola, condução da bola, drible (finta), simulação, passe, remate, técnica específica por posições
 - 9.3. Técnica individual defensiva - desarme, interceção, técnica específica por posições
 - 9.4. Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo
 - 9.5. Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo

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

Conteúdos

1. Empreendedorismo
 - 1.1. Conceito de empreendedorismo
 - 1.2. Vantagens de ser empreendedor
 - 1.3. Espírito empreendedor versus espírito empresarial
2. Autodiagnóstico de competências empreendedoras
 - 2.1. Diagnóstico da experiência de vida
 - 2.2. Diagnóstico de conhecimento das "realidades profissionais"
 - 2.3. Determinação do "perfil próprio" e autoconhecimento
 - 2.4. Autodiagnóstico das motivações pessoais para se tornar empreendedor
3. Caraterísticas e competências-chave do perfil empreendedor
 - 3.1. Pessoais
 - 3.1.1. Autoconfiança e automotivação

- 3.1.2. Capacidade de decisão e de assumir riscos
- 3.1.3. Persistência e resiliência
- 3.1.4. Persuasão
- 3.1.5. Concretização
- 3.2. Técnicas
 - 3.2.1. Área de negócio e de orientação para o cliente
 - 3.2.2. Planeamento, organização e domínio das TIC
 - 3.2.3. Liderança e trabalho em equipa
- 4. Fatores que inibem o empreendedorismo
- 5. Diagnóstico de necessidades do empreendedor
 - 5.1. Necessidades de caráter pessoal
 - 5.2. Necessidades de caráter técnico
- 6. Empreendedor - autoavaliação
 - 6.1. Questionário de autoavaliação e respetiva verificação da sua adequação ao perfil comportamental do empreendedor

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

Conteúdos

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

- 2.2.3.** Descrição de uma ideia de negócio
- 2.3.** Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
- 3.** Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
 - 3.1.** Formas de recolha de informação
 - 3.1.1.** Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
 - 3.1.2.** Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
 - 3.2.** Tipo de informação a recolher
 - 3.2.1.** O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
 - 3.2.2.** Os produtos ou serviços
 - 3.2.3.** O local, as instalações e os equipamentos
 - 3.2.4.** A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
 - 3.2.5.** Os meios de promoção e os clientes
 - 3.2.6.** O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
- 4.** Análise de experiências de criação de negócios
 - 4.1.** Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
 - 4.1.1.** Por setor de atividade/mercado
 - 4.1.2.** Por negócio
 - 4.2.** Modelos de negócio
 - 4.2.1.** Benchmarking
 - 4.2.2.** Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
 - 4.2.3.** Parceria de outsourcing
 - 4.2.4.** Franchising
 - 4.2.5.** Estruturação de raiz
 - 4.2.6.** Outras modalidades
- 5.** Definição do negócio e do target
 - 5.1.** Definição sumária do negócio
 - 5.2.** Descrição sumária das atividades
 - 5.3.** Target a atingir
- 6.** Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
 - 6.1.** Meios e recursos de apoio à criação de negócios
 - 6.2.** Serviços e apoios públicos – programas e medidas
 - 6.3.** Banca, apoios privados e capitais próprios
 - 6.4.** Parcerias
- 7.** Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
 - 7.1.** Análise do negócio a criar e sua validação prévia
 - 7.2.** Análise crítica do mercado
 - 7.2.1.** Estudos de mercado
 - 7.2.2.** Segmentação de mercado
 - 7.3.** Análise crítica do negócio e/ou produto
 - 7.3.1.** Vantagens e desvantagens
 - 7.3.2.** Mercado e concorrência
 - 7.3.3.** Potencial de desenvolvimento
 - 7.3.4.** Instalação de arranque
 - 7.4.** Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social

8. Tipos de negócio

8.1. Natureza e constituição jurídica do negócio

8.1.1. Atividade liberal

8.1.2. Empresário em nome individual

8.1.3. Sociedade por quotas

9. Contacto com entidades e recolha de informação no terreno

9.1. Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)

9.2. Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)

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

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho

1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo

1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados

2. Conceito de plano de ação e de negócio

2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios

2.2. Análise de experiências de negócio

2.2.1. Negócios de sucesso

2.2.2. Insucesso nos negócios

2.3. Análise SWOT do negócio

2.3.1. Pontos fortes e fracos

2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos

2.4. Segmentação do mercado

2.4.1. Abordagem e estudo do mercado

2.4.2. Mercado concorrencial

2.4.3. Estratégias de penetração no mercado

2.4.4. Perspetivas futuras de mercado

3. Plano de ação

3.1. Elaboração do plano individual de ação

3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio

3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual

4. Estratégia empresarial

4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico

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

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

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
 - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - 1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados

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

- 8.1. Principais características de um plano de negócio
 - 8.1.1. Objetivos
 - 8.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial
 - 8.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - 8.1.4. Etapas e atividades
 - 8.1.5. Recursos humanos
 - 8.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
- 8.2. Desenvolvimento do conceito de negócio
- 8.3. Proposta de valor
- 8.4. Processo de tomada de decisão
- 8.5. Reformulação do produto/serviço
- 8.6. Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)
 - 8.6.1. Desenvolvimento estratégico de comercialização
- 8.7. Estratégia de controlo de negócio
- 8.8. Planeamento financeiro
 - 8.8.1. Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - 8.8.2. Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - 8.8.3. Estimativa dos juros e amortizações
 - 8.8.4. Avaliação do potencial de rendimento do negócio
- 8.9. Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem. 2. Identificar competências adquiridas ao longo da vida. 3. Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade. 4. Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores. 5. Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego. 6. Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego. 7. Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae. 8. Identificar e selecionar anúncios de emprego. 9. Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas. 10. Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego. 	

Conteúdos

1. Conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem (formal e informal) – aplicação destes conceitos na compreensão da sua história de vida, identificação e valorização das competências adquiridas
2. Atitude empreendedora/proactiva
3. Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais

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

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

Conteúdos

1. Comunicação assertiva
2. Assertividade no relacionamento interpessoal
3. Assertividade no contexto socioprofissional
4. Técnicas de assertividade em contexto profissional
5. Origens e fontes de conflito na empresa
6. Impacto da comunicação no relacionamento humano
7. Comportamentos que facilitam e dificultam a comunicação e o entendimento
8. Atitude tranquila numa situação de conflito

9. Inteligência emocional e gestão de comportamentos
10. Modalidades de trabalho
11. Mercado de trabalho visível e encoberto
12. Pesquisa de informação para procura de emprego
13. Medidas ativas de emprego e formação
14. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
15. Rede de contactos
16. Curriculum vitae
17. Anúncios de emprego
18. Candidatura espontânea
19. Entrevista de emprego

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

Conteúdos

1. Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
2. Perfil do empreendedor
3. Fatores que inibem o empreendedorismo
4. Ideia de negócio e projet
5. Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
6. Fases da definição do projeto
7. Modalidades de trabalho
8. Mercado de trabalho visível e encoberto
9. Pesquisa de informação para procura de emprego
10. Medidas ativas de emprego e formação
11. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
12. Rede de contactos
13. Curriculum vitae

- 14. Anúncios de emprego
- 15. Candidatura espontânea
- 16. Entrevista de emprego

9820	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborar um orçamento familiar, identificando rendimentos e despesas e apurando o respetivo saldo. 2. Avaliar os riscos e a incerteza no plano financeiro ou identificar fatores de incerteza no rendimento e na despesa. 3. Distinguir entre objetivos de curto prazo e objetivos de longo prazo. 4. Utilizar a conta de depósito à ordem e os meios de pagamento. 5. Distinguir entre despesas fixas e variáveis e entre despesas necessárias e supérfluas. 	

Conteúdos

1. Orçamento familiar
 - 1.1. Fontes de rendimento: salário, pensão, subsídios, juros e dividendos, rendas
 - 1.1.1. Deduções ao rendimento: impostos e contribuições para a segurança social
 - 1.1.2. Distinção entre rendimento bruto e rendimento líquido
 - 1.2. Tipos de despesas
 - 1.2.1. Despesas fixas (e.g. renda de casa, escola dos filhos, pagamento de empréstimos)
 - 1.2.2. Despesas variáveis prioritárias (e.g.: alimentação)
 - 1.2.3. Despesas variáveis não prioritárias
 - 1.3. A noção de saldo como relação entre os rendimentos e as despesas
2. Planeamento do orçamento
 - 2.1. Distinção entre objetivos de curto e de longo prazo
 - 2.2. Cálculo das necessidades de poupança para a satisfação de objetivos no longo prazo
 - 2.3. A poupança
3. Fatores de incerteza
 - 3.1. No rendimento (e.g. desemprego, divórcio, redução salarial, promoção)
 - 3.2. Nas despesas (e.g. doença, acidente)
4. Precaução
 - 4.1. Constituição de um 'fundo de emergência' para fazer face a imprevistos
 - 4.2. Importância dos seguros (e.g. acidentes, saúde)
5. Conta de depósitos à ordem
 - 5.1. Abertura da conta à ordem: elementos de identificação
 - 5.2. Tipo de conta: individual, solidária e conjunta
 - 5.3. Movimentação e saldo da conta: saldo disponível, saldo contabilístico e saldo autorizado
 - 5.4. Formas de controlar os movimentos e o saldo da conta à ordem
 - 5.5. Custos de manutenção da conta de depósitos à ordem
 - 5.6. Descobertos autorizados em conta à ordem: vantagens e custos
6. Meios de pagamento

- 6.1. Notas e moedas
- 6.2. Cheques: tipos de cheques (e.g. cruzados, não à ordem), endosso
- 6.3. Débitos diretos: domiciliação de pagamentos, cancelamento
- 6.4. Transferências interbancárias
- 6.5. Cartões de débito
- 6.6. Cartões de crédito

9821	Produtos financeiros básicos	50 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Distinguir entre depósitos à ordem e depósitos a prazo. 2. Caracterizar a diferença entre cartões de débito e de crédito. 3. Caracterizar os principais tipos de empréstimos comercializados pelas instituições de crédito para clientes particulares. 4. Caracterizar os principais tipos de seguros. 5. Identificar os direitos e deveres do consumidor financeiro. 6. Caracterizar diversos tipos de fraude. 	

Conteúdos

- 1. Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
 - 1.1. Remuneração e liquidez
 - 1.2. Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
 - 1.3. O fundo de garantia de depósito
- 2. Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
- 3. Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
 - 3.1. Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
 - 3.2. Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
 - 3.3. Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
- 4. Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
 - 4.1. Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
 - 4.2. Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multiriscos, 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
- 5. Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
 - 5.1. Receção e execução de ordens
 - 5.2. Registo e depósito de Valores Mobiliários
 - 5.3. Consultoria para investimento
- 6. Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
- 7. Direitos e deveres do consumidor financeiro
 - 7.1. Entidades reguladoras das instituições financeiras
 - 7.2. Legislação de proteção dos consumidores de produtos e serviços financeiros

- 7.3. Direito a reclamar e formas de o fazer
- 7.4. 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)
- 7.5. Dever de prestação de informação verdadeira e completa
- 8. A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
- 9. Precaução contra a fraude
 - 9.1. Instituições autorizadas a exercer a atividade
 - 9.2. Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas,
 - 9.3. utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
 - 9.4. Proteção de dados pessoais e códigos
 - 9.5. Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822	Poupança – conceitos básicos	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida. 2. Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiam a tomada de decisões financeiras. 3. Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança. 4. Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada. 5. Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros. 	

Conteúdos

1. Poupança
 - 1.1. A importância da poupança no ciclo de vida: maio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património
 - 1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)
2. Noções básicas sobre juros
 - 2.1. Regime de juros simples e de juros compostos
 - 2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
 - 2.3. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva
3. Relação entre remuneração e o risco
 - 3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
4. Características de alguns produtos financeiros
 - 4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
 - 4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
 - 4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - 4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
 - 4.5. Ações
 - 4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - 4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)

4.5.3. Aspetos a ter em conta no investimento em ações

5. Fundos de Investimento: conceito e noções básicas
6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
7. Fundos de pensões
 - 7.1. Fundos de pensões vs. - Planos de pensões
 - 7.2. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E
8. Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823	Crédito e endividamento	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definir o conceito de dívida e de taxa de esforço. 2. Avaliar os custos do crédito. 3. Comparar propostas alternativas de crédito. 4. Caracterizar os direitos e deveres associados ao recurso ao crédito. 	

Conteúdos

1. Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
2. Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
3. Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
 - 3.1. Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
 - 3.2. Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
 - 3.3. Seguros de vida e de proteção do crédito
4. Reembolso do empréstimo
 - 4.1. O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
 - 4.2. Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
 - 4.3. Carência e diferimento de capital
5. Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
 - 5.1. Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
 - 5.2. O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
 - 5.3. Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
6. Elementos do empréstimo
 - 6.1. Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
 - 6.2. Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
 - 6.3. Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
7. Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
 - 7.1. Principais características
 - 7.2. Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
 - 7.3. Amortização antecipada dos empréstimos
 - 7.4. Livre revogação no crédito aos consumidores
8. Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios

9. Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
 - 9.1. Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
10. Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
 - 10.1. Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
 - 10.2. Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
 - 10.3. Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
 - 10.4. Mapa de responsabilidades de crédito
11. Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
12. O papel do fiador e as responsabilidades assumidas
13. Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
14. Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
15. O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824	Funcionamento do sistema financeiro	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira. 2. Identificar as funções de um banco central. 3. Identificar as funções do mercado de capitais. 4. Identificar as funções dos seguros. 5. Explicar o funcionamento do sistema financeiro. 	

Conteúdos

1. O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
2. O papel dos Bancos Centrais
 - 2.1. O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
 - 2.2. As funções da moeda
 - 2.3. Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
 - 2.4. Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
3. As funções do mercado de capitais
 - 3.1. O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
 - 3.2. O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
 - 3.3. Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
 - 3.4. Noções de gestão de carteira
4. As funções dos seguros
 - 4.1. Indemnização de perdas
 - 4.2. Prevenção de riscos
 - 4.3. Formação de poupança
 - 4.4. Garantia

5. 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)
6. O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825	Poupança e suas aplicações	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância de planejar a poupança 2. Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros. 3. Comparar produtos financeiros em função de objetivos. 4. Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos. 	

Conteúdos

1. Poupança

- 1.1. 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
- 1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas de matemática financeira

- 2.1. Regime de juros simples e de juros compostos
- 2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
- 2.3. Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
- 2.4. Rendimentos financeiros

3. Relação entre remuneração e o risco

- 3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- 3.2. As tipologias de risco e a sua gestão

4. Características de alguns produtos financeiros

- 4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
- 4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
- 4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.5. Ações
 - 4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - 4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - 4.5.3. Aspectos a ter em conta no investimento em ações
 - 4.5.4. Fundos de Investimento
 - 4.5.5. Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
 - 4.5.6. 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
 - 4.5.7. Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
 - 4.5.8. Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)

4.6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)

4.7. Fundos de pensões

4.7.1. Fundos de pensões vs. Planos de pensões

4.7.2. 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

4.7.3. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.

4.7.4. Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos

4.7.5. Outros ativos: moeda, ouro, etc.

4.7.6. Produtos financeiros

4.7.7. Poupar de acordo com objetivos

4.7.8. Liquidez, rendibilidade e risco

4.7.9. Remuneração bruta vs. remuneração líquida

4.7.10. Medidas de avaliação de performance

4.7.11. O papel do *research*

10746	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho. 2. Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal. 3. Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação. 4. Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas. 	

Conteúdos

- 1.** Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
 - 1.1.** Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
 - 1.2.** Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
 - 1.3.** Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
 - 1.4.** Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
 - 1.5.** Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
 - 1.6.** Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
 - 1.7.** Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
- 2.** Plano de Contingência

- 2.1.** Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
- 2.2.** Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
- 2.3.** Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
- 2.4.** Responsabilidade e aprovação do Plano
- 2.5.** Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
- 2.6.** Política, planeamento e organização
- 2.7.** Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
- 2.8.** Avaliação de riscos
- 2.9.** Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
 - 2.9.1.** Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
 - 2.9.2.** Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
 - 2.9.3.** Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
 - 2.9.4.** Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
 - 2.9.5.** Deteção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
 - 2.9.6.** Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
 - 2.9.7.** Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho
 - 2.9.8.** Formação e informação
 - 2.9.9.** Trabalho presencial e teletrabalho
- 2.10.** Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- 3.** Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- 4.** Manual de Reabertura das atividades económicas
 - 4.1.** Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
 - 4.2.** Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
 - 4.3.** Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
 - 4.4.** Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
 - 4.5.** Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
 - 4.6.** Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
 - 4.7.** Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
 - 4.8.** Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

10759

Teletrabalho

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Teletrabalho

- 1.1. Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção
- 1.2. Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação
- 1.3. Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores
- 1.4. Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade

2. Competências do/a teletrabalhador/a

- 2.1. Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho
- 2.2. Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital

3. Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho

3.1. Gestão da confiança

- 3.1.1. Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
- 3.1.2. Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
- 3.1.3. Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
- 3.1.4. Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais

3.2. Gestão da distância

- 3.2.1. Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
- 3.2.2. Reorganização dos locais e horários de trabalho
- 3.2.3. Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
- 3.2.4. Motivação e feedback
- 3.2.5. Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
- 3.2.6. Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
- 3.2.7. Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
- 3.2.8. Controlo e proteção de dados pessoais
- 3.2.9. Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
- 3.2.10. Assistência técnica remota

3.3. Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)

- 3.4. Formação e desenvolvimento de novas competências
- 3.5. Transformação digital – novas formas de trabalho
- 4. Desempenho profissional em regime de teletrabalho
 - 4.1. Organização do trabalho
 - 4.2. Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído
 - 4.3. Espaço de e para o teletrabalho
 - 4.4. Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho
 - 4.5. Pausas programadas
 - 4.6. Riscos profissionais e psicossociais
 - 4.6.1. Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
 - 4.6.2. Avaliação e controlo de riscos
 - 4.6.3. Acidentes de trabalho
 - 4.7. Gestão do isolamento

7286	Judo	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade de âmbito federado e o sistema de graduações

- 3.2.** Organização de competições federativas
- 3.3.** Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
- 4.** Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1.** Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
- 5.** Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1.** Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2.** Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3.** Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4.** Controlos de acesso
 - 5.5.** Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6.** Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7.** Segurança física de adeptos
 - 5.8.** Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9.** Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10.** Planos de emergência
- 6.** Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1.** Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2.** Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3.** Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7.** Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1.** Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2.** Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3.** Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4.** Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8.** Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
- 9.** Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1.** Saudação e os princípios fundamentais das técnicas
 - 9.2.** Quedas
 - 9.3.** Pegas
 - 9.4.** Posturas, os deslocamentos e os desequilíbrios
 - 9.5.** Técnicas no solo
 - 9.5.1.** Técnicas de controlo
 - 9.5.2.** Técnicas de imobilização
 - 9.5.3.** Técnica dos estrangulamentos
 - 9.5.4.** Técnica das luxações
 - 9.6.** Técnicas de pé
 - 9.6.1.** As projecções
 - 9.6.2.** Encadeamentos
- 10.** Principais ações e técnicas de ataque e defesa, entrada e saídas

7287

Karaté

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. A cultura os princípios fundamentais do Karaté
3. Prática da modalidade
 - 3.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 3.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 3.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
4. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 4.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado e o sistema de graduações
 - 4.2. Organização de competições federativas
 - 4.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
5. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 5.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
6. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 6.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 6.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 6.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 6.4. Controlos de acesso
 - 6.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 6.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 6.7. Segurança física de adeptos
 - 6.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 6.9. Sistemas de vigilância e controlo

- 6.10. Planos de emergência
- 7. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 7.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 7.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 7.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 8. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 8.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 8.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 8.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 8.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 9. Capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
- 10. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 10.1. Postura e as posições
 - 10.2. Dimensões tradicionais do treino de Karaté: Kata, Kumité, Kihon e Bunkai
 - 10.3. Kata: níveis, a dinâmica sociocultural
 - 10.4. Kumité: tipos tradicionais de Kumité
 - 10.5. Kihon
 - 10.6. Bunkai
 - 10.7. Fundamentos técnicos ofensivos: o "momento de entrada", os ataques diretos, os ataques circulares
 - 10.8. Fundamentos técnicos defensivos: as defesas aos ataques, o contra-ataque
 - 10.9. A prova de Kumité e a prova de Kata

7288	Taekwondo	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática

- 1.2.** Aspetos demográficos e geográficos da prática
- 1.3.** Tendências de desenvolvimento
- 2.** Cultura e princípios do taekwondo - via marcial, via desportiva, normas e condutas, uniforme, cinturão, poomsae
- 3.** Prática da modalidade
 - 3.1.** Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 3.2.** Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 3.2.1.** Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e atividades
- 4.** Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 4.1.** Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 4.2.** Organização de competições federativas
 - 4.3.** Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
- 5.** Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 5.1.** Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
- 6.** Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 6.1.** Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 6.2.** Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 6.3.** Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 6.4.** Controlos de acesso
 - 6.5.** Acesso de pessoas com deficiência
 - 6.6.** Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 6.7.** Segurança física de adeptos
 - 6.8.** Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 6.9.** Sistemas de vigilância e controlo
 - 6.10.** Planos de emergência
- 7.** Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 7.1.** Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 7.2.** Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 7.3.** Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 8.** Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 8.1.** Principais indicadores de observação da modalidade
 - 8.2.** Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 8.3.** Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 8.4.** Processos de recolha de registos audiovisuais
- 9.** Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
- 10.** Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade
 - 10.1.** Posições e deslocamentos
 - 10.2.** Técnicas de defesa e de ataque
 - 10.2.1.** Acções defensivas - posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos e simulações, bloqueio e giros
 - 10.2.2.** Acções Ofensivas - a posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos, simulações e giros e contra-ataque
- 11.** Combate desportivo - kiorugui

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

Conteúdos

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

7853	Ideias e oportunidades de negócio	50 horas
-------------	--	-----------------

Objetivos

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

Conteúdos

1. Criação e desenvolvimento de ideias/opportunidades de negócio
 - 1.1. Noção de negócio sustentável
 - 1.2. Identificação e satisfação das necessidades
 - 1.2.1. Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores
 - 1.2.2. Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação
2. Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio
 - 2.1. Conceito básico de negócio
 - 2.1.1. Como resposta às necessidades da sociedade
 - 2.2. Das oportunidades às ideias de negócio
 - 2.2.1. Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias
 - 2.2.2. Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)
 - 2.2.3. Descrição de uma ideia de negócio
 - 2.3. Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes
3. Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado
 - 3.1. Formas de recolha de informação
 - 3.1.1. Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores
 - 3.1.2. Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes
 - 3.2. Tipo de informação a recolher
 - 3.2.1. O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência
 - 3.2.2. Os produtos ou serviços
 - 3.2.3. O local, as instalações e os equipamentos
 - 3.2.4. A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks
 - 3.2.5. Os meios de promoção e os clientes
 - 3.2.6. O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos
4. Análise de experiências de criação de negócios
 - 4.1. Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo
 - 4.1.1. Por setor de atividade/mercado
 - 4.1.2. Por negócio
 - 4.2. Modelos de negócio

- 4.2.1. Benchmarking
- 4.2.2. Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes
- 4.2.3. Parceria de outsourcing
- 4.2.4. Franchising
- 4.2.5. Estruturação de raiz
- 4.2.6. Outras modalidades
- 5. Definição do negócio e do target
 - 5.1. Definição sumária do negócio
 - 5.2. Descrição sumária das atividades
 - 5.3. Target a atingir
- 6. Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios
 - 6.1. Meios e recursos de apoio à criação de negócios
 - 6.2. Serviços e apoios públicos – programas e medidas
 - 6.3. Banca, apoios privados e capitais próprios
 - 6.4. Parcerias
- 7. Desenvolvimento e validação da ideia de negócio
 - 7.1. Análise do negócio a criar e sua validação prévia
 - 7.2. Análise crítica do mercado
 - 7.2.1. Estudos de mercado
 - 7.2.2. Segmentação de mercado
 - 7.3. Análise crítica do negócio e/ou produto
 - 7.3.1. Vantagens e desvantagens
 - 7.3.2. Mercado e concorrência
 - 7.3.3. Potencial de desenvolvimento
 - 7.3.4. Instalação de arranque
 - 7.4. Economia de mercado e economia social – empreendedorismo comercial e empreendedorismo social
- 8. Tipos de negócio
 - 8.1. Natureza e constituição jurídica do negócio
 - 8.1.1. Atividade liberal
 - 8.1.2. Empresário em nome individual
 - 8.1.3. Sociedade por quotas
- 9. Contacto com entidades e recolha de informação no terreno
 - 9.1. Contactos com diferentes tipologias de entidades (municípios, entidades financiadoras, assessorias técnicas, parceiros, ...)
 - 9.2. Documentos a recolher (faturas pró-forma; plantas de localização e de instalações, catálogos técnicos, material de promoção de empresas ou de negócios, etc...)

7854

Plano de negócio – criação de micronegócios

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
 - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - 1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados
2. Conceito de plano de ação e de negócio
 - 2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - 2.2. Análise de experiências de negócio
 - 2.2.1. Negócios de sucesso
 - 2.2.2. Insucesso nos negócios
 - 2.3. Análise SWOT do negócio
 - 2.3.1. Pontos fortes e fracos
 - 2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos
 - 2.4. Segmentação do mercado
 - 2.4.1. Abordagem e estudo do mercado
 - 2.4.2. Mercado concorrencial
 - 2.4.3. Estratégias de penetração no mercado
 - 2.4.4. Perspetivas futuras de mercado
3. Plano de ação
 - 3.1. Elaboração do plano individual de ação
 - 3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - 3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual
4. Estratégia empresarial
 - 4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - 4.2. Formulação estratégica
 - 4.3. Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - 4.4. Negócios de base tecnológica | Start-up
 - 4.5. Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - 4.6. Estratégias de internacionalização
 - 4.7. Qualidade e inovação na empresa
5. Plano de negócio
 - 5.1. Principais características de um plano de negócio
 - 5.1.1. Objetivos
 - 5.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial
 - 5.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - 5.1.4. Etapas e atividades

- 5.1.5. Recursos humanos
- 5.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
- 5.2. Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo
 - 5.2.1. Elaboração do plano de ação
 - 5.2.2. Elaboração do plano de marketing
 - 5.2.3. Desvios ao plano
- 5.3. Avaliação do potencial de rendimento do negócio
- 5.4. Elaboração do plano de aquisições e orçamento
- 5.5. Definição da necessidade de empréstimo financeiro
- 5.6. Acompanhamento do plano de negócio
- 6. Negociação com os financiadores

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

Conteúdos

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

2.4.4. Perspetivas futuras de mercado

3. Plano de ação

3.1. Elaboração do plano individual de ação

3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio

3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual

4. Estratégia empresarial

4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico

4.2. Formulação estratégica

4.3. Planeamento, implementação e controlo de estratégias

4.4. Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures

4.5. Estratégias de internacionalização

4.6. Qualidade e inovação na empresa

5. Estratégia comercial e planeamento de marketing

5.1. Planeamento estratégico de marketing

5.2. Planeamento operacional de marketing (marketing mix)

5.3. Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)

5.4. Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)

5.5. Contacto com os clientes | Hábitos de consumo

5.6. Elaboração do plano de marketing

5.6.1. Projeto de promoção e publicidade

5.6.2. Execução de materiais de promoção e divulgação

6. Estratégia de I&D

6.1. Incubação de empresas

6.1.1. Estrutura de incubação

6.1.2. Tipologias de serviço

6.2. Negócios de base tecnológica | Start-up

6.3. Patentes internacionais

6.4. Transferência de tecnologia

7. Financiamento

7.1. Tipos de abordagem ao financiador

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

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

8. Plano de negócio

8.1. Principais características de um plano de negócio

8.1.1. Objetivos

8.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial

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

8.1.4. Etapas e atividades

8.1.5. Recursos humanos

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

8.2. Desenvolvimento do conceito de negócio

8.3. Proposta de valor

8.4. Processo de tomada de decisão

8.5. Reformulação do produto/serviço

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

- 8.6.1. Desenvolvimento estratégico de comercialização
- 8.7. Estratégia de controlo de negócio
- 8.8. Planeamento financeiro
 - 8.8.1. Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - 8.8.2. Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - 8.8.3. Estimativa dos juros e amortizações
 - 8.8.4. Avaliação do potencial de rendimento do negócio
- 8.9. Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598	Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definir os conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem. 2. Identificar competências adquiridas ao longo da vida. 3. Explicar a importância da adoção de uma atitude empreendedora como estratégia de empregabilidade. 4. Identificar as competências transversais valorizadas pelos empregadores. 5. Reconhecer a importância das principais competências de desenvolvimento pessoal na procura e manutenção do emprego. 6. Identificar e descrever as diversas oportunidades de inserção no mercado e respetivos apoios, em particular as Medidas Ativas de Emprego. 7. Aplicar as regras de elaboração de um curriculum vitae. 8. Identificar e selecionar anúncios de emprego. 9. Reconhecer a importância das candidaturas espontâneas. 10. Identificar e adequar os comportamentos e atitudes numa entrevista de emprego. 	

Conteúdos

1. Conceitos de competência, transferibilidade e contextos de aprendizagem (formal e informal) – aplicação destes conceitos na compreensão da sua história de vida, identificação e valorização das competências adquiridas
2. Atitude empreendedora/proactiva
3. Competências valorizadas pelos empregadores - transferíveis entre os diferentes contextos laborais
 - 3.1. Competências relacionais
 - 3.2. Competências criativas
 - 3.3. Competências de gestão do tempo
 - 3.4. Competências de gestão da informação
 - 3.5. Competências de tomada de decisão
 - 3.6. Competências de aprendizagem (aprendizagem ao longo da vida)
4. Modalidades de trabalho
5. Mercado de trabalho visível e encoberto
6. Pesquisa de informação para procura de emprego
7. Medidas ativas de emprego e formação
8. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
9. Rede de contactos (sociais ou relacionais)

- 10. Curriculum vitae
- 11. Anúncios de emprego
- 12. Candidatura espontânea
- 13. Entrevista de emprego

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

Conteúdos

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

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

Conteúdos

1. Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
2. Perfil do empreendedor
3. Fatores que inibem o empreendedorismo
4. Ideia de negócio e projet
5. Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
6. Fases da definição do projeto
7. Modalidades de trabalho
8. Mercado de trabalho visível e encoberto
9. Pesquisa de informação para procura de emprego
10. Medidas ativas de emprego e formação
11. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
12. Rede de contactos
13. Curriculum vitae
14. Anúncios de emprego
15. Candidatura espontânea
16. Entrevista de emprego

9820	Planeamento e gestão do orçamento familiar	25 horas
-------------	---	-----------------

Objetivos

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

Conteúdos

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

9821

Produtos financeiros básicos

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
 - 1.1. Remuneração e liquidez
 - 1.2. Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
 - 1.3. O fundo de garantia de depósito
2. Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
3. Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
 - 3.1. Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
 - 3.2. Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
 - 3.3. Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
4. Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
 - 4.1. Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
 - 4.2. Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multiriscos, 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
5. Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
 - 5.1. Receção e execução de ordens
 - 5.2. Registo e depósito de Valores Mobiliários
 - 5.3. Consultoria para investimento
6. Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
7. Direitos e deveres do consumidor financeiro
 - 7.1. Entidades reguladoras das instituições financeiras
 - 7.2. Legislação de proteção dos consumidores de produtos e serviços financeiros
 - 7.3. Direito a reclamar e formas de o fazer
 - 7.4. 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)
 - 7.5. Dever de prestação de informação verdadeira e completa
8. A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
9. Prevenção contra a fraude
 - 9.1. Instituições autorizadas a exercer a atividade

- 9.2. Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas,
- 9.3. utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
- 9.4. Proteção de dados pessoais e códigos
- 9.5. Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822	Poupança – conceitos básicos	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida. 2. Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiam a tomada de decisões financeiras. 3. Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança. 4. Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada. 5. Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros. 	

Conteúdos

1. Poupança

1.1. A importância da poupança no ciclo de vida: maio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património

1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas sobre juros

2.1. Regime de juros simples e de juros compostos

2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real

2.3. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva

3. Relação entre remuneração e o risco

3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez

4. Características de alguns produtos financeiros

4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)

4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)

4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.5. Ações

4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa

4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)

4.5.3. Aspetos a ter em conta no investimento em ações

5. Fundos de Investimento: conceito e noções básicas

6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)

7. Fundos de pensões

7.1. Fundos de pensões vs. - Planos de pensões

7.2. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E

8. Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823	Crédito e endividamento	50 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definir o conceito de dívida e de taxa de esforço. 2. Avaliar os custos do crédito. 3. Comparar propostas alternativas de crédito. 4. Caracterizar os direitos e deveres associados ao recurso ao crédito. 	

Conteúdos

1. Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
2. Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
3. Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
 - 3.1. Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
 - 3.2. Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
 - 3.3. Seguros de vida e de proteção do crédito
4. Reembolso do empréstimo
 - 4.1. O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
 - 4.2. Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
 - 4.3. Carência e diferimento de capital
5. Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
 - 5.1. Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
 - 5.2. O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
 - 5.3. Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
6. Elementos do empréstimo
 - 6.1. Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
 - 6.2. Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
 - 6.3. Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
7. Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
 - 7.1. Principais características
 - 7.2. Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
 - 7.3. Amortização antecipada dos empréstimos
 - 7.4. Livre revogação no crédito aos consumidores
8. Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
9. Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
 - 9.1. Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
10. Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
 - 10.1. Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
 - 10.2. Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
 - 10.3. Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
 - 10.4. Mapa de responsabilidades de crédito

11. Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
12. O papel do fiador e as responsabilidades assumidas
13. Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
14. Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
15. O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824	Funcionamento do sistema financeiro	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira. 2. Identificar as funções de um banco central. 3. Identificar as funções do mercado de capitais. 4. Identificar as funções dos seguros. 5. Explicar o funcionamento do sistema financeiro. 	

Conteúdos

1. O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
2. O papel dos Bancos Centrais
 - 2.1. O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
 - 2.2. As funções da moeda
 - 2.3. Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
 - 2.4. Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
3. As funções do mercado de capitais
 - 3.1. O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
 - 3.2. O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
 - 3.3. Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
 - 3.4. Noções de gestão de carteira
4. As funções dos seguros
 - 4.1. Indemnização de perdas
 - 4.2. Prevenção de riscos
 - 4.3. Formação de poupança
 - 4.4. Garantia
5. 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)
6. O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825	Poupança e suas aplicações	50 horas
-------------	-----------------------------------	-----------------

Objetivos

1. Reconhecer a importância de planejar a poupança
2. Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
3. Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
4. Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

Conteúdos

1. Poupança

- 1.1. 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
- 1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas de matemática financeira

- 2.1. Regime de juros simples e de juros compostos
- 2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
- 2.3. Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
- 2.4. Rendimentos financeiros

3. Relação entre remuneração e o risco

- 3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- 3.2. As tipologias de risco e a sua gestão

4. Características de alguns produtos financeiros

- 4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
- 4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
- 4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.5. Ações
 - 4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - 4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - 4.5.3. Aspectos a ter em conta no investimento em ações
 - 4.5.4. Fundos de Investimento
 - 4.5.5. Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
 - 4.5.6. 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
 - 4.5.7. Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
 - 4.5.8. Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
- 4.6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
- 4.7. Fundos de pensões
 - 4.7.1. Fundos de pensões vs. Planos de pensões
 - 4.7.2. 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
 - 4.7.3. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.

- 4.7.4. Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
- 4.7.5. Outros ativos: moeda, ouro, etc.
- 4.7.6. Produtos financeiros
- 4.7.7. Poupar de acordo com objetivos
- 4.7.8. Liquidez, rendibilidade e risco
- 4.7.9. Remuneração bruta vs. remuneração líquida
- 4.7.10. Medidas de avaliação de performance
- 4.7.11. O papel do *research*

10746	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho. 2. Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal. 3. Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação. 4. Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas. 	

Conteúdos

1. Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
 - 1.1. Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
 - 1.2. Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
 - 1.3. Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
 - 1.4. Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
 - 1.5. Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
 - 1.6. Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
 - 1.7. Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
2. Plano de Contingência
 - 2.1. Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
 - 2.2. Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
 - 2.3. Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
 - 2.4. Responsabilidade e aprovação do Plano
 - 2.5. Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
 - 2.6. Política, planeamento e organização

- 2.7. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
- 2.8. Avaliação de riscos
- 2.9. Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
 - 2.9.1. Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
 - 2.9.2. Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
 - 2.9.3. Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
 - 2.9.4. Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
 - 2.9.5. Deteção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
 - 2.9.6. Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
 - 2.9.7. Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho
 - 2.9.8. Formação e informação
 - 2.9.9. Trabalho presencial e teletrabalho
- 2.10. Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- 3. Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- 4. Manual de Reabertura das atividades económicas
 - 4.1. Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
 - 4.2. Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
 - 4.3. Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
 - 4.4. Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
 - 4.5. Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
 - 4.6. Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
 - 4.7. Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
 - 4.8. Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

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

Conteúdos

1. Teletrabalho

- 1.1. Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção
- 1.2. Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação
- 1.3. Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores
- 1.4. Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade

2. Competências do/a teletrabalhador/a

- 2.1. Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho
- 2.2. Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital

3. Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho

3.1. Gestão da confiança

- 3.1.1. Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
- 3.1.2. Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
- 3.1.3. Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
- 3.1.4. Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais

3.2. Gestão da distância

- 3.2.1. Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
- 3.2.2. Reorganização dos locais e horários de trabalho
- 3.2.3. Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
- 3.2.4. Motivação e feedback
- 3.2.5. Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
- 3.2.6. Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
- 3.2.7. Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
- 3.2.8. Controlo e proteção de dados pessoais
- 3.2.9. Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
- 3.2.10. Assistência técnica remota

3.3. Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)

3.4. Formação e desenvolvimento de novas competências

3.5. Transformação digital – novas formas de trabalho

4. Desempenho profissional em regime de teletrabalho

4.1. Organização do trabalho

4.2. Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído

4.3. Espaço de e para o teletrabalho

4.4. Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho

4.5. Pausas programadas

4.6. Riscos profissionais e psicossociais

- 4.6.1. Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
- 4.6.2. Avaliação e controlo de riscos
- 4.6.3. Acidentes de trabalho

4.7. Gestão do isolamento

7289	Orientação	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, traçadores de percursos, treinadores, supervisores, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modos de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso

- 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
- 5.10. Planos de emergência
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Tipo de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Carta: simbologia, escala, cores, interpretação
 - 9.2. Postos de controlo: baliza, código e picotador
 - 9.3. Cartão de controlo e sistema electrónico
 - 9.4. Formas e processos de orientação: naturais e artificiais
 - 9.5. Técnicas elementares de orientação
 - 9.6. Tipos de percursos: formal, de formação, jogos didácticos

7290	Bicicleta-todo-o-terreno (BTT)	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento

- 2. Prática da modalidade**
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, corredores, organizador, delegado técnico, controladores, comissários, juizes de partida, diretores desportivos, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada**
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes**
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades**
- 3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade**
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado**
 - 3.2. Organização de competições federativas**
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais**
- 4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade**
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento**
- 5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional**
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos**
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança**
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos**
 - 5.4. Controlos de acesso**
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência**
 - 5.6. Lugares e separação física dos espectadores**
 - 5.7. Segurança física de adeptos**
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso**
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo**
 - 5.10. Planos de emergência**
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas**
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito**
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada**
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição**
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva**
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade**
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas**
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação**
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais**
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade**
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:**
 - 9.1. Equilíbrio**
 - 9.2. Propulsão**
 - 9.3. Mudança de direcção**
 - 9.4. Salto e amortecimento**
 - 9.5. Outras técnicas**

7291

Escalada

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, comissão de arbitragem, júri de prova, organização, equipador delegado, juízes de via e/ou problema, público, média, patrocinadores, forças de segurança, indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas

- 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
- 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
- 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Recolha de registos audiovisuais
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Nós fundamentais
 - 9.2. Noções de física aplicada a escalada: fator de queda e força de choque
 - 9.3. Manobras básicas com corda: rapel; progressão com nós auto-bloqueantes por corda
 - 9.4. Escalada em "top rope" e á frente
 - 9.5. Técnica de passar a corda pelo "top" para descer de uma via de escola
 - 9.6. Montagem de reuniões em pontos fixos
 - 9.7. Repertório gestual do escalador
 - 9.8. Croquis e graduações

7292	Canoagem	25 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

- 1. Aspetos demográficos e geográficos da prática
- 2. Tendências de desenvolvimento
- 3. Prática da modalidade
 - 3.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada
 - 3.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes

- 3.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
- 4. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 4.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 4.2. Organização de competições federativas
 - 4.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
- 5. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 5.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
- 6. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 6.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 6.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 6.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 6.4. Controlos de acesso
 - 6.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 6.6. Lugares e segurança física de espectadores
 - 6.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 6.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 6.9. Planos de emergência
- 7. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 7.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 7.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 7.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 8. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 8.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 8.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 8.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 8.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 9. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
- 10. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 10.1. Características dos ventos, marés e correntes
 - 10.2. Níveis de dificuldade dos rios e dos mares
 - 10.3. Técnicas de embarque e desembarque
 - 10.4. Processos de esvaziamento do caiaque
 - 10.5. Técnicas básicas: propulsão, retropulsão e apoios
 - 10.6. Técnicas de salvamento

7293

Surf

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem (juízes, chefes de juízes, diretor técnico, spotter, beach marshall, tabulador, diretor de prova, timer), comentador, público, média, patrocinadores, forças de segurança, e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modos de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas

- 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
- 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
- 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Técnicas de passagem de rebentação
 - 9.2. Posição básica de surf
 - 9.3. Técnica de remada
 - 9.4. "Take-off "
 - 9.5. Técnicas de apanhar ondas: nas espumas, ondas rebentadas, por rebentar
 - 9.6. Técnicas de arranque em ângulo: cortar para a direita e para a esquerda
 - 9.7. Tipos de viragens: "bottom-turn", em "frontside" e "backside"
 - 9.8. Técnica de subida e descida da onda ("trimming")

7294	Windsurf	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade

- 2.1.** Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança e indústria associada
- 2.2.** Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1.** Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
- 3.** Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1.** Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2.** Organização de competições federativas
 - 3.3.** Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
- 4.** Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1.** Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
- 5.** Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1.** Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2.** Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3.** Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4.** Controlos de acesso
 - 5.5.** Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6.** Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.7.** Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8.** Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9.** Planos de emergência
- 6.** Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1.** Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2.** Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3.** Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7.** Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1.** Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2.** Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3.** Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4.** Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8.** Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
- 9.** Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1.** Tipos de manobra: navegação à bolina, ao largo e à popa
 - 9.2.** Partidas: da praia e dentro de água
 - 9.3.** Técnicas de mudanças de bordo: cambar e por d'avante
 - 9.4.** Modo de utilização do amês
 - 9.5.** Técnicas de planar

7295

Vela

25 horas

Objetivos

1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento
2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes
3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade
4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal
5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos
6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos
7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade
8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes.
9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática a modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: velejadores, tripulação, juizes, oficiais, árbitros, medidores, oficiais de regata, autoridade organizadora, público, média, patrocinadores, forças de segurança e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações da relação para o normal desenvolvimento das modalidades, competições e atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Lugares e segurança física de espectadores
 - 5.6. Segurança física de adeptos
 - 5.7. Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.8. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.9. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas

- 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
- 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
- 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Características das marés, correntes e ventos
 - 9.2. Nós fundamentais
 - 9.3. Técnicas de aparelhar uma embarcação à vela
 - 9.4. Tipos de mareação: navegação à bolina, de través, e à popa
 - 9.5. Manobras básicas: viragem de bordo, bordejar, cambar, rizar e viranço

7296	Pedestrianismo	25 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

- 1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
- 2. Prática da modalidade:
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade

3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modos de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.2. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.3. Controlos de acesso
 - 5.4. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.5. Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.6. Planos de emergência
6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade
9. Fundamentos técnicos predominantes na modalidade:
 - 9.1. Introdução aos percursos pedestres - tipos de pisos, distância dos percursos, percursos não sinalizados e balizados
 - 9.2. Técnicas básicas de progressão considerando o tipo de percurso e o esforço físico
 - 9.3. Normas e cuidados na prática do pedestrianismo

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

Conteúdos

1. Empreendedorismo

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

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

Conteúdos

- 1. Criação e desenvolvimento de ideias/oportunidades de negócio**
 - 1.1. Noção de negócio sustentável**
 - 1.2. Identificação e satisfação das necessidades**
 - 1.2.1. Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores**
 - 1.2.2. Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação**
- 2. Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio**
 - 2.1. Conceito básico de negócio**
 - 2.1.1. Como resposta às necessidades da sociedade**
 - 2.2. Das oportunidades às ideias de negócio**
 - 2.2.1. Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias**
 - 2.2.2. Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)**
 - 2.2.3. Descrição de uma ideia de negócio**
 - 2.3. Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes**
- 3. Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado**
 - 3.1. Formas de recolha de informação**
 - 3.1.1. Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores**
 - 3.1.2. Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes**
 - 3.2. Tipo de informação a recolher**
 - 3.2.1. O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência**
 - 3.2.2. Os produtos ou serviços**
 - 3.2.3. O local, as instalações e os equipamentos**
 - 3.2.4. A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks**
 - 3.2.5. Os meios de promoção e os clientes**
 - 3.2.6. O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos**
- 4. Análise de experiências de criação de negócios**
 - 4.1. Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo**
 - 4.1.1. Por setor de atividade/mercado**
 - 4.1.2. Por negócio**
 - 4.2. Modelos de negócio**
 - 4.2.1. Benchmarking**
 - 4.2.2. Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes**
 - 4.2.3. Parceria de outsourcing**
 - 4.2.4. Franchising**
 - 4.2.5. Estruturação de raiz**
 - 4.2.6. Outras modalidades**
- 5. Definição do negócio e do target**
 - 5.1. Definição sumária do negócio**
 - 5.2. Descrição sumária das atividades**
 - 5.3. Target a atingir**
- 6. Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios**
 - 6.1. Meios e recursos de apoio à criação de negócios**
 - 6.2. Serviços e apoios públicos – programas e medidas**
 - 6.3. Banca, apoios privados e capitais próprios**
 - 6.4. Parcerias**

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

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

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
 - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - 1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados
2. Conceito de plano de ação e de negócio
 - 2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - 2.2. Análise de experiências de negócio
 - 2.2.1. Negócios de sucesso
 - 2.2.2. Insucesso nos negócios
 - 2.3. Análise SWOT do negócio
 - 2.3.1. Pontos fortes e fracos
 - 2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos

- 2.4. Segmentação do mercado**
 - 2.4.1.** Abordagem e estudo do mercado
 - 2.4.2.** Mercado concorrencial
 - 2.4.3.** Estratégias de penetração no mercado
 - 2.4.4.** Perspetivas futuras de mercado
- 3. Plano de ação**
 - 3.1. Elaboração do plano individual de ação**
 - 3.1.1.** Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - 3.1.2.** Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- 4. Estratégia empresarial**
 - 4.1.** Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - 4.2.** Formulação estratégica
 - 4.3.** Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - 4.4.** Negócios de base tecnológica | Start-up
 - 4.5.** Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - 4.6.** Estratégias de internacionalização
 - 4.7.** Qualidade e inovação na empresa
- 5. Plano de negócio**
 - 5.1. Principais características de um plano de negócio**
 - 5.1.1.** Objetivos
 - 5.1.2.** Mercado, interno e externo, e política comercial
 - 5.1.3.** Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - 5.1.4.** Etapas e atividades
 - 5.1.5.** Recursos humanos
 - 5.1.6.** Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - 5.2. Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo**
 - 5.2.1.** Elaboração do plano de ação
 - 5.2.2.** Elaboração do plano de marketing
 - 5.2.3.** Desvios ao plano
 - 5.3.** Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - 5.4.** Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - 5.5.** Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - 5.6.** Acompanhamento do plano de negócio
- 6. Negociação com os financiadores**

7855

Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
 - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - 1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados
2. Conceito de plano de ação e de negócio
 - 2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - 2.2. Análise de experiências de negócio
 - 2.2.1. Negócios de sucesso
 - 2.2.2. Insucesso nos negócios
 - 2.3. Análise SWOT do negócio
 - 2.3.1. Pontos fortes e fracos
 - 2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos
 - 2.4. Segmentação do mercado
 - 2.4.1. Abordagem e estudo do mercado
 - 2.4.2. Mercado concorrencial
 - 2.4.3. Estratégias de penetração no mercado
 - 2.4.4. Perspetivas futuras de mercado
3. Plano de ação
 - 3.1. Elaboração do plano individual de ação
 - 3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - 3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual
4. Estratégia empresarial
 - 4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - 4.2. Formulação estratégica
 - 4.3. Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - 4.4. Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - 4.5. Estratégias de internacionalização
 - 4.6. Qualidade e inovação na empresa
5. Estratégia comercial e planeamento de marketing
 - 5.1. Planeamento estratégico de marketing
 - 5.2. Planeamento operacional de marketing (marketing mix)

- 5.3. Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)
- 5.4. Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)
- 5.5. Contacto com os clientes | Hábitos de consumo
- 5.6. Elaboração do plano de marketing
 - 5.6.1. Projeto de promoção e publicidade
 - 5.6.2. Execução de materiais de promoção e divulgação
- 6. Estratégia de I&D
 - 6.1. Incubação de empresas
 - 6.1.1. Estrutura de incubação
 - 6.1.2. Tipologias de serviço
 - 6.2. Negócios de base tecnológica | Start-up
 - 6.3. Patentes internacionais
 - 6.4. Transferência de tecnologia
- 7. Financiamento
 - 7.1. Tipos de abordagem ao financiador
 - 7.2. Tipos de financiamento (capital próprio, capital de risco, crédito, incentivos nacionais e internacionais)
 - 7.3. Produtos financeiros mais específicos (leasing, renting, factoring, ...)
- 8. Plano de negócio
 - 8.1. Principais características de um plano de negócio
 - 8.1.1. Objetivos
 - 8.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial
 - 8.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - 8.1.4. Etapas e atividades
 - 8.1.5. Recursos humanos
 - 8.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - 8.2. Desenvolvimento do conceito de negócio
 - 8.3. Proposta de valor
 - 8.4. Processo de tomada de decisão
 - 8.5. Reformulação do produto/serviço
 - 8.6. Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)
 - 8.6.1. Desenvolvimento estratégico de comercialização
 - 8.7. Estratégia de controlo de negócio
 - 8.8. Planeamento financeiro
 - 8.8.1. Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - 8.8.2. Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - 8.8.3. Estimativa dos juros e amortizações
 - 8.8.4. Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - 8.9. Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598

Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

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

8599

Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

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

8600

Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
2. Perfil do empreendedor
3. Fatores que inibem o empreendedorismo
4. Ideia de negócio e projet
5. Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
6. Fases da definição do projeto
7. Modalidades de trabalho
8. Mercado de trabalho visível e encoberto
9. Pesquisa de informação para procura de emprego
10. Medidas ativas de emprego e formação
11. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
12. Rede de contactos
13. Curriculum vitae
14. Anúncios de emprego
15. Candidatura espontânea
16. Entrevista de emprego

9820

Planeamento e gestão do orçamento familiar

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

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

9821

Produtos financeiros básicos

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
 - 1.1. Remuneração e liquidez
 - 1.2. Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
 - 1.3. O fundo de garantia de depósito
2. Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
3. Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
 - 3.1. Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
 - 3.2. Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
 - 3.3. Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
4. Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
 - 4.1. Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
 - 4.2. Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multiriscos, 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
5. Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
 - 5.1. Receção e execução de ordens
 - 5.2. Registo e depósito de Valores Mobiliários
 - 5.3. Consultoria para investimento
6. Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
7. Direitos e deveres do consumidor financeiro
 - 7.1. Entidades reguladoras das instituições financeiras
 - 7.2. Legislação de proteção dos consumidores de produtos e serviços financeiros
 - 7.3. Direito a reclamar e formas de o fazer
 - 7.4. 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)
 - 7.5. Dever de prestação de informação verdadeira e completa
8. A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
9. Prevenção contra a fraude
 - 9.1. Instituições autorizadas a exercer a atividade
 - 9.2. Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas,
 - 9.3. utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
 - 9.4. Proteção de dados pessoais e códigos

9.5. Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822	Poupança – conceitos básicos	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida. 2. Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiam a tomada de decisões financeiras. 3. Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança. 4. Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada. 5. Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros. 	

Conteúdos

1. Poupança

1.1. A importância da poupança no ciclo de vida: maio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património

1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas sobre juros

2.1. Regime de juros simples e de juros compostos

2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real

2.3. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva

3. Relação entre remuneração e o risco

3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez

4. Características de alguns produtos financeiros

4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)

4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)

4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.5. Ações

4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa

4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)

4.5.3. Aspetos a ter em conta no investimento em ações

5. Fundos de Investimento: conceito e noções básicas

6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)

7. Fundos de pensões

7.1. Fundos de pensões vs. - Planos de pensões

7.2. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E

8. Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823

Crédito e endividamento

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
2. Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
3. Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
 - 3.1. Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
 - 3.2. Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
 - 3.3. Seguros de vida e de proteção do crédito
4. Reembolso do empréstimo
 - 4.1. O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
 - 4.2. Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
 - 4.3. Carência e diferimento de capital
5. Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
 - 5.1. Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
 - 5.2. O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
 - 5.3. Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
6. Elementos do empréstimo
 - 6.1. Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
 - 6.2. Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
 - 6.3. Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
7. Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
 - 7.1. Principais características
 - 7.2. Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
 - 7.3. Amortização antecipada dos empréstimos
 - 7.4. Livre revogação no crédito aos consumidores
8. Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
9. Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
 - 9.1. Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
10. Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
 - 10.1. Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
 - 10.2. Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
 - 10.3. Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
 - 10.4. Mapa de responsabilidades de crédito
11. Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
12. O papel do fiador e as responsabilidades assumidas

- 13. Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
- 14. Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
- 15. O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824	Funcionamento do sistema financeiro	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira. 2. Identificar as funções de um banco central. 3. Identificar as funções do mercado de capitais. 4. Identificar as funções dos seguros. 5. Explicar o funcionamento do sistema financeiro. 	

Conteúdos

1. O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
2. O papel dos Bancos Centrais
 - 2.1. O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
 - 2.2. As funções da moeda
 - 2.3. Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
 - 2.4. Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
3. As funções do mercado de capitais
 - 3.1. O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
 - 3.2. O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
 - 3.3. Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
 - 3.4. Noções de gestão de carteira
4. As funções dos seguros
 - 4.1. Indemnização de perdas
 - 4.2. Prevenção de riscos
 - 4.3. Formação de poupança
 - 4.4. Garantia
5. 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)
6. O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825	Poupança e suas aplicações	50 horas
-------------	-----------------------------------	-----------------

Objetivos

1. Reconhecer a importância de planejar a poupança
2. Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
3. Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
4. Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

Conteúdos

1. Poupança

- 1.1. 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
- 1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas de matemática financeira

- 2.1. Regime de juros simples e de juros compostos
- 2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
- 2.3. Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
- 2.4. Rendimentos financeiros

3. Relação entre remuneração e o risco

- 3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- 3.2. As tipologias de risco e a sua gestão

4. Características de alguns produtos financeiros

- 4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
- 4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
- 4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.5. Ações
 - 4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - 4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - 4.5.3. Aspectos a ter em conta no investimento em ações
 - 4.5.4. Fundos de Investimento
 - 4.5.5. Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
 - 4.5.6. 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
 - 4.5.7. Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
 - 4.5.8. Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
- 4.6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
- 4.7. Fundos de pensões
 - 4.7.1. Fundos de pensões vs. Planos de pensões
 - 4.7.2. 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
 - 4.7.3. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.

- 4.7.4. Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
- 4.7.5. Outros ativos: moeda, ouro, etc.
- 4.7.6. Produtos financeiros
- 4.7.7. Poupar de acordo com objetivos
- 4.7.8. Liquidez, rendibilidade e risco
- 4.7.9. Remuneração bruta vs. remuneração líquida
- 4.7.10. Medidas de avaliação de performance
- 4.7.11. O papel do *research*

10746	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho. 2. Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal. 3. Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação. 4. Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas. 	

Conteúdos

1. Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
 - 1.1. Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
 - 1.2. Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
 - 1.3. Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
 - 1.4. Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
 - 1.5. Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
 - 1.6. Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
 - 1.7. Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
2. Plano de Contingência
 - 2.1. Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
 - 2.2. Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
 - 2.3. Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
 - 2.4. Responsabilidade e aprovação do Plano
 - 2.5. Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
 - 2.6. Política, planeamento e organização

- 2.7. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
- 2.8. Avaliação de riscos
- 2.9. Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
 - 2.9.1. Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
 - 2.9.2. Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
 - 2.9.3. Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
 - 2.9.4. Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
 - 2.9.5. Deteção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
 - 2.9.6. Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
 - 2.9.7. Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho
 - 2.9.8. Formação e informação
 - 2.9.9. Trabalho presencial e teletrabalho
- 2.10. Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- 3. Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- 4. Manual de Reabertura das atividades económicas
 - 4.1. Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
 - 4.2. Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
 - 4.3. Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
 - 4.4. Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
 - 4.5. Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
 - 4.6. Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
 - 4.7. Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
 - 4.8. Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

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

Conteúdos

1. Teletrabalho

- 1.1. Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção
- 1.2. Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação
- 1.3. Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores
- 1.4. Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade

2. Competências do/a teletrabalhador/a

- 2.1. Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho
- 2.2. Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital

3. Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho

3.1. Gestão da confiança

- 3.1.1. Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
- 3.1.2. Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
- 3.1.3. Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
- 3.1.4. Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais

3.2. Gestão da distância

- 3.2.1. Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
- 3.2.2. Reorganização dos locais e horários de trabalho
- 3.2.3. Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
- 3.2.4. Motivação e feedback
- 3.2.5. Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
- 3.2.6. Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
- 3.2.7. Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
- 3.2.8. Controlo e proteção de dados pessoais
- 3.2.9. Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
- 3.2.10. Assistência técnica remota

3.3. Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)

3.4. Formação e desenvolvimento de novas competências

3.5. Transformação digital – novas formas de trabalho

4. Desempenho profissional em regime de teletrabalho

4.1. Organização do trabalho

4.2. Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído

4.3. Espaço de e para o teletrabalho

4.4. Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho

4.5. Pausas programadas

4.6. Riscos profissionais e psicossociais

- 4.6.1. Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
- 4.6.2. Avaliação e controlo de riscos
- 4.6.3. Acidentes de trabalho

4.7. Gestão do isolamento

7281	Natação	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso

- 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
- 5.10. Planos de emergência
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspectos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade
- 9. Adaptação ao meio aquático
 - 9.1. Resistência passiva e activa
 - 9.2. Posição hidrodinâmica fundamental e a propulsão no meio aquático
 - 9.3. Modificações das estruturas corporais e sensitivas na adaptação ao meio aquático
 - 9.4. Etapas do processo de adaptação ao meio aquático.
 - 9.5. Cuidados específicos com populações com necessidades educativas especiais, bebés, idosos, pessoas com deficiência.
- 10. Natação pura desportiva
 - 10.1. Técnica de crol
 - 10.2. Técnica de costas
 - 10.3. Técnica de bruços
 - 10.4. Técnica de mariposa
- 11. Principais gestos técnicos e formas de prática: pólo aquático, natação sincronizada, saltos, águas abertas, hidroginástica e masters
- 12. Técnicas de salvamento e regulamentação de segurança em atividades aquáticas
- 13. Escolas de natação: clubes desportivos, escolas municipais de natação, instituições privadas e mistas

7282	Ginástica	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

- 1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade**
 - 1.1.** Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2.** Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3.** Tendências de desenvolvimento
- 2. Prática da modalidade:**
 - 2.1.** Tipos de Intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2.** Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1.** Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
- 3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade**
 - 3.1.** Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.
 - 3.2.** Organização de competições federativas
 - 3.3.** Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
- 4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade**
 - 4.1.** Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
- 5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional**
 - 5.1.** Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2.** Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3.** Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4.** Controlos de acesso
 - 5.5.** Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6.** Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7.** Segurança física de adeptos
 - 5.8.** Controlo da venda de títulos de ingresso
 - 5.9.** Sistemas de vigilância e controlo
 - 5.10.** Planos de emergência
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas**
 - 6.1.** Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2.** Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3.** Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva**
 - 7.1.** Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2.** Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3.** Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4.** Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade**
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes nas modalidades gímnicas**
 - 9.1.** Características das modalidades gímnicas
 - 9.2.** Ginástica artística feminina

- 9.3. Ginástica artística masculina
- 9.4. Trampolins
- 9.5. Ginástica rítmica
- 9.6. Ginástica aeróbica desportiva
- 9.7. Desportos acrobáticos
- 9.8. Ginástica para todos

7283	Atletismo	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento do atletismo
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática do atletismo
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, juizes, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no desenvolvimento da modalidade
 - 2.2.2. Competições de pista, de estrada e outras atividades
3. Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade de âmbito federado
 - 3.2. Organização de competições oficiais
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional

- 5.1. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
- 5.2. Planos de risco e procedimentos preventivos
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados e tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade
 - 8.1. As diferentes disciplinas: corridas, saltos e lançamentos (descrição das fases técnicas)
 - 8.2. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada disciplina
 - 8.3. Etapas da formação de praticantes

7284	Ténis	25 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

- 1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
- 2. Prática da modalidade
 - 2.1. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.2. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes

2.2.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e atividades

- 3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade**
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.**
 - 3.2. Organização de competições federativas**
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais**
- 4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade**
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento**
- 5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional**
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos**
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança**
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos**
 - 5.4. Controlos de acesso**
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência**
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores**
 - 5.7. Segurança física de adeptos**
 - 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso**
 - 5.9. Sistemas de vigilância e controlo**
 - 5.10. Planos de emergência**
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas**
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito**
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada**
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição**
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva**
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade**
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas**
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação**
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais**
- 8. Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade**
- 9. Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade**
 - 9.1. Etapas de desenvolvimento do tenista: do pré-ténis ao alto rendimento desportivo**
 - 9.2. Princípios técnico-táticos básicos**
 - 9.3. Formas de pegar na raquete (pegas) para execução dos gestos técnicos básicos**
 - 9.4. Tipos de divisão analítica dos gestos técnicos básicos: direita, esquerda, serviço, volei e smash**
 - 9.5. Princípios táticos básicos: consistência, controle, efeito e velocidade**
 - 9.6. Princípios técnico-táticos associados às 5 situações de jogo no ténis**
- 10. Variantes da modalidade**
 - 10.1. Ténis de praia**
 - 10.2. Padel**
 - 10.3. Ténis em cadeira de rodas**

7285	Golfe	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento 2. Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes 3. Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade 4. Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal 5. Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos 6. Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos 7. Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade 8. Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes. 9. Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade 	

Conteúdos

1. Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade
 - 1.1. Contextos organizacionais e formas de prática
 - 1.2. Aspetos demográficos e geográficos da prática
 - 1.3. Tendências de desenvolvimento
2. Prática da modalidade
 - 2.1. Objetivos do jogo e seus benefícios
 - 2.2. Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada
 - 2.3. Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes
 - 2.3.1. Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades
3. Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade
 - 3.1. Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.
 - 3.2. Organização de competições federativas
 - 3.3. Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais
4. Materiais e equipamentos específicos da modalidade
 - 4.1. Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento
5. Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional
 - 5.1. Qualificação de espetáculos e eventos desportivos
 - 5.2. Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança
 - 5.3. Planos de risco e procedimentos preventivos
 - 5.4. Controlos de acesso
 - 5.5. Acesso de pessoas com deficiência
 - 5.6. Lugares sentados e separação física dos espectadores
 - 5.7. Segurança física de adeptos

- 5.8. Controlo da venda de títulos de ingresso
- 5.9. Sistemas de vigilância e controlo
- 5.10. Planos de emergência
- 6. Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas
 - 6.1. Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito
 - 6.2. Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada
 - 6.3. Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição
- 7. Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva
 - 7.1. Principais indicadores de observação da modalidade
 - 7.2. Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas
 - 7.3. Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação
 - 7.4. Processos de recolha de registos audiovisuais
- 8. Modalidades de jogo
 - 8.1. Áreas do jogo
 - 8.2. Putting
 - 8.3. Jogo Curto (Chipping e Pitching)
 - 8.4. Jogo Comprido
 - 8.5. Espaço de jogo
 - 8.6. Etiqueta
- 9. Tipos de capacidades físicas mais utilizadas na modalidade
- 10. Fundamentos técnicos básicos predominantes na modalidade
 - 10.1. Pontaria
 - 10.2. Pega
 - 10.3. Postura
 - 10.4. Posição dos Pés
 - 10.5. Alinhamento do Corpo
 - 10.6. Posição da Bola
 - 10.7. Movimentos e gestos técnicos
- 11. Metodologia do ensino do golfe
 - 11.1. Estrutura das sessões e equipamento auxiliar

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

Conteúdos

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

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

Conteúdos

- 1. Criação e desenvolvimento de ideias/oportunidades de negócio**
 - 1.1. Noção de negócio sustentável**
 - 1.2. Identificação e satisfação das necessidades**
 - 1.2.1. Formas de identificação de necessidades de produtos/serviços para potenciais clientes/consumidores**
 - 1.2.2. Formas de satisfação de necessidades de potenciais clientes/consumidores, tendo presente as normas de qualidade, ambiente e inovação**
- 2. Sistematização, análise e avaliação de ideias de negócio**
 - 2.1. Conceito básico de negócio**
 - 2.1.1. Como resposta às necessidades da sociedade**
 - 2.2. Das oportunidades às ideias de negócio**
 - 2.2.1. Estudo e análise de bancos/bolsas de ideias**
 - 2.2.2. Análise de uma ideia de negócio - potenciais clientes e mercado (target)**
 - 2.2.3. Descrição de uma ideia de negócio**
 - 2.3. Noção de oportunidade relacionada com o serviço a clientes**
- 3. Recolha de informação sobre ideias e oportunidades de negócio/mercado**
 - 3.1. Formas de recolha de informação**
 - 3.1.1. Direta – junto de clientes, da concorrência, de eventuais parceiros ou promotores**
 - 3.1.2. Indireta – através de associações ou serviços especializados - públicos ou privados, com recurso a estudos de mercado/viabilidade e informação disponível on-line ou noutros suportes**
 - 3.2. Tipo de informação a recolher**
 - 3.2.1. O negócio, o mercado (nacional, europeu e internacional) e a concorrência**
 - 3.2.2. Os produtos ou serviços**
 - 3.2.3. O local, as instalações e os equipamentos**
 - 3.2.4. A logística – transporte, armazenamento e gestão de stocks**
 - 3.2.5. Os meios de promoção e os clientes**
 - 3.2.6. O financiamento, os custos, as vendas, os lucros e os impostos**
- 4. Análise de experiências de criação de negócios**
 - 4.1. Contacto com diferentes experiências de empreendedorismo**
 - 4.1.1. Por setor de atividade/mercado**
 - 4.1.2. Por negócio**
 - 4.2. Modelos de negócio**
 - 4.2.1. Benchmarking**
 - 4.2.2. Criação/diferenciação de produto/serviço, conceito, marca e segmentação de clientes**
 - 4.2.3. Parceria de outsourcing**
 - 4.2.4. Franchising**
 - 4.2.5. Estruturação de raiz**
 - 4.2.6. Outras modalidades**
- 5. Definição do negócio e do target**
 - 5.1. Definição sumária do negócio**
 - 5.2. Descrição sumária das atividades**
 - 5.3. Target a atingir**
- 6. Financiamento, apoios e incentivos à criação de negócios**
 - 6.1. Meios e recursos de apoio à criação de negócios**
 - 6.2. Serviços e apoios públicos – programas e medidas**

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

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

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
 - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - 1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados
2. Conceito de plano de ação e de negócio
 - 2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - 2.2. Análise de experiências de negócio
 - 2.2.1. Negócios de sucesso
 - 2.2.2. Insucesso nos negócios
 - 2.3. Análise SWOT do negócio

- 2.3.1. Pontos fortes e fracos
- 2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos
- 2.4. Segmentação do mercado
 - 2.4.1. Abordagem e estudo do mercado
 - 2.4.2. Mercado concorrencial
 - 2.4.3. Estratégias de penetração no mercado
 - 2.4.4. Perspetivas futuras de mercado
- 3. Plano de ação
 - 3.1. Elaboração do plano individual de ação
 - 3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - 3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual
- 4. Estratégia empresarial
 - 4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - 4.2. Formulação estratégica
 - 4.3. Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - 4.4. Negócios de base tecnológica | Start-up
 - 4.5. Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - 4.6. Estratégias de internacionalização
 - 4.7. Qualidade e inovação na empresa
- 5. Plano de negócio
 - 5.1. Principais características de um plano de negócio
 - 5.1.1. Objetivos
 - 5.1.2. Mercado, interno e externo, e política comercial
 - 5.1.3. Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - 5.1.4. Etapas e atividades
 - 5.1.5. Recursos humanos
 - 5.1.6. Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - 5.2. Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo
 - 5.2.1. Elaboração do plano de ação
 - 5.2.2. Elaboração do plano de marketing
 - 5.2.3. Desvios ao plano
 - 5.3. Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - 5.4. Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - 5.5. Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - 5.6. Acompanhamento do plano de negócio
- 6. Negociação com os financiadores

7855

Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Planeamento e organização do trabalho
 - 1.1. Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
 - 1.2. Atitude, trabalho e orientação para os resultados
2. Conceito de plano de ação e de negócio
 - 2.1. Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
 - 2.2. Análise de experiências de negócio
 - 2.2.1. Negócios de sucesso
 - 2.2.2. Insucesso nos negócios
 - 2.3. Análise SWOT do negócio
 - 2.3.1. Pontos fortes e fracos
 - 2.3.2. Oportunidades e ameaças ou riscos
 - 2.4. Segmentação do mercado
 - 2.4.1. Abordagem e estudo do mercado
 - 2.4.2. Mercado concorrencial
 - 2.4.3. Estratégias de penetração no mercado
 - 2.4.4. Perspetivas futuras de mercado
3. Plano de ação
 - 3.1. Elaboração do plano individual de ação
 - 3.1.1. Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
 - 3.1.2. Processo de angariação de clientes e negociação contratual
4. Estratégia empresarial
 - 4.1. Análise, formulação e posicionamento estratégico
 - 4.2. Formulação estratégica
 - 4.3. Planeamento, implementação e controlo de estratégias
 - 4.4. Políticas de gestão de parcerias | Alianças e joint-ventures
 - 4.5. Estratégias de internacionalização
 - 4.6. Qualidade e inovação na empresa
5. Estratégia comercial e planeamento de marketing
 - 5.1. Planeamento estratégico de marketing
 - 5.2. Planeamento operacional de marketing (marketing mix)

- 5.3.** Meios tradicionais e meios de base tecnológica (e-marketing)
- 5.4.** Marketing internacional | Plataformas multiculturais de negócio (da organização ao consumidor)
- 5.5.** Contacto com os clientes | Hábitos de consumo
- 5.6.** Elaboração do plano de marketing
 - 5.6.1.** Projeto de promoção e publicidade
 - 5.6.2.** Execução de materiais de promoção e divulgação
- 6.** Estratégia de I&D
 - 6.1.** Incubação de empresas
 - 6.1.1.** Estrutura de incubação
 - 6.1.2.** Tipologias de serviço
 - 6.2.** Negócios de base tecnológica | Start-up
 - 6.3.** Patentes internacionais
 - 6.4.** Transferência de tecnologia
- 7.** Financiamento
 - 7.1.** Tipos de abordagem ao financiador
 - 7.2.** Tipos de financiamento (capital próprio, capital de risco, crédito, incentivos nacionais e internacionais)
 - 7.3.** Produtos financeiros mais específicos (leasing, renting, factoring, ...)
- 8.** Plano de negócio
 - 8.1.** Principais características de um plano de negócio
 - 8.1.1.** Objetivos
 - 8.1.2.** Mercado, interno e externo, e política comercial
 - 8.1.3.** Modelo de negócio e/ou constituição legal da empresa
 - 8.1.4.** Etapas e atividades
 - 8.1.5.** Recursos humanos
 - 8.1.6.** Recursos financeiros (entidades financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)
 - 8.2.** Desenvolvimento do conceito de negócio
 - 8.3.** Proposta de valor
 - 8.4.** Processo de tomada de decisão
 - 8.5.** Reformulação do produto/serviço
 - 8.6.** Orientação estratégica (plano de médio e longo prazo)
 - 8.6.1.** Desenvolvimento estratégico de comercialização
 - 8.7.** Estratégia de controlo de negócio
 - 8.8.** Planeamento financeiro
 - 8.8.1.** Elaboração do plano de aquisições e orçamento
 - 8.8.2.** Definição da necessidade de empréstimo financeiro
 - 8.8.3.** Estimativa dos juros e amortizações
 - 8.8.4.** Avaliação do potencial de rendimento do negócio
 - 8.9.** Acompanhamento da consecução do plano de negócio

8598

Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

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

8599

Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

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

8600

Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Conceito de empreendedorismo – múltiplos contextos e perfis de intervenção
2. Perfil do empreendedor
3. Fatores que inibem o empreendedorismo
4. Ideia de negócio e projet
5. Coerência do projeto pessoal / projeto empresarial
6. Fases da definição do projeto
7. Modalidades de trabalho
8. Mercado de trabalho visível e encoberto
9. Pesquisa de informação para procura de emprego
10. Medidas ativas de emprego e formação
11. Mobilidade geográfica (mercado de trabalho nacional, comunitário e extracomunitário)
12. Rede de contactos
13. Curriculum vitae
14. Anúncios de emprego
15. Candidatura espontânea
16. Entrevista de emprego

9820

Planeamento e gestão do orçamento familiar

25 horas

Objetivos

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

Conteúdos

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

9821

Produtos financeiros básicos

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Depósitos à ordem vs. depósito a prazo
 - 1.1. Remuneração e liquidez
 - 1.2. Características dos depósitos a prazo: remuneração (conceitos de TANB, TANL, TANB média), reforços e mobilização
 - 1.3. O fundo de garantia de depósito
2. Cartões bancários: cartões de débito, cartões de crédito, cartões de débito diferido, cartões mistos
3. Tipos de crédito bancário: crédito à habitação, crédito pessoal, crédito automóvel (clássico vs *leasing*), cartões de crédito, descobertos bancários
 - 3.1. Principais características: regime de prestações, regime de taxa, crédito *revolving*
 - 3.2. Conceitos: montante do crédito, prestação, taxa de juro (TAN), TAE e TAEG
 - 3.3. Custos do crédito: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
4. Tipos de seguros: automóvel (responsabilidade civil vs. danos próprios), acidentes de trabalho, incêndio, vida, saúde
 - 4.1. Principais características: seguros obrigatórios vs seguros facultativos, coberturas, prémio, declaração do risco, participação do sinistro, regularização do sinistro (seguro automóvel), cessação do contrato
 - 4.2. Conceitos: apólice, prémio, capital seguro, multiriscos, 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
5. Tipos de produtos de investimento: ações, obrigações, fundos de investimento e fundos de pensões
 - 5.1. Receção e execução de ordens
 - 5.2. Registo e depósito de Valores Mobiliários
 - 5.3. Consultoria para investimento
6. Contratação de serviços financeiros à distância: internet, telefone
7. Direitos e deveres do consumidor financeiro
 - 7.1. Entidades reguladoras das instituições financeiras
 - 7.2. Legislação de proteção dos consumidores de produtos e serviços financeiros
 - 7.3. Direito a reclamar e formas de o fazer
 - 7.4. 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)
 - 7.5. Dever de prestação de informação verdadeira e completa
8. A aquisição de produtos financeiros como um contrato entre a instituição financeira e o consumidor
9. Prevenção contra a fraude
 - 9.1. Instituições autorizadas a exercer a atividade
 - 9.2. Fraudes mais comuns com produtos financeiros (e.g. phishing, notas falsas,
 - 9.3. utilização indevida de cheques e cartões) e sinais a que deve estar atento
 - 9.4. Proteção de dados pessoais e códigos

9.5. Entidades a que deve recorrer em caso de fraude ou de suspeita de fraude

9822	Poupança – conceitos básicos	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer a importância da poupança relacionando-a com os objetivos da vida. 2. Utilizar um conjunto de noções básicas de matemática financeira que apoiam a tomada de decisões financeiras. 3. Relacionar remuneração e risco utilizando essa relação como ferramenta de auxílio nas decisões de aplicações de poupança. 4. Identificar as características de alguns produtos financeiros onde a poupança pode ser aplicada. 5. Identificar elementos de comparação dos produtos financeiros. 	

Conteúdos

1. Poupança

1.1. A importância da poupança no ciclo de vida: maio para acomodar oscilações de rendimento e de despesas, para fazer face a imprevistos, para concretizar objetivos de longo prazo e para acumular património

1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas sobre juros

2.1. Regime de juros simples e de juros compostos

2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real

2.3. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro efetiva

3. Relação entre remuneração e o risco

3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez

4. Características de alguns produtos financeiros

4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)

4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)

4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)

4.5. Ações

4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa

4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)

4.5.3. Aspetos a ter em conta no investimento em ações

5. Fundos de Investimento: conceito e noções básicas

6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)

7. Fundos de pensões

7.1. Fundos de pensões vs. - Planos de pensões

7.2. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E

8. Outros ativos: moeda, ouro, etc.

9823

Crédito e endividamento

50 horas

Objetivos

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

Conteúdos

1. Recurso ao crédito: vantagens e desvantagens do endividamento
2. Necessidades financeiras e finalidade do crédito (e.g. casa, carro, saúde, educação)
3. Encargos com os empréstimos: juros, comissões, despesas, seguros e impostos
 - 3.1. Conceito de taxa de juro anual nominal (TAN), TAE e TAEG
 - 3.2. Principais tipos de comissões: iniciais, mensais, amortização antecipada, incumprimento
 - 3.3. Seguros de vida e de proteção do crédito
4. Reembolso do empréstimo
 - 4.1. O prazo do empréstimo: fixo, revolving, curto prazo, longo prazo
 - 4.2. Modalidades de reembolso e conceito de prestação mensal
 - 4.3. Carência e diferimento de capital
5. Empréstimos em regime de taxa fixa e em regime de taxa variável
 - 5.1. Vantagens e desvantagens e relação entre o regime e o valor da taxa de juro
 - 5.2. O indexante (taxa de juro de referência) e o spread
 - 5.3. Fatores que influenciam o comportamento das taxas de juro de referência e a fixação do spread
6. Elementos do empréstimo
 - 6.1. Relação entre o valor da prestação, a taxa de juro e o prazo
 - 6.2. Relação entre o montante do crédito, o prazo e total de juros a pagar
 - 6.3. Relação entre variação da taxa de juro e a variação da prestação mensal
7. Crédito à habitação e crédito aos consumidores (crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários)
 - 7.1. Principais características
 - 7.2. Informação pré-contratual, contratual e durante a vigência do contrato
 - 7.3. Amortização antecipada dos empréstimos
 - 7.4. Livre revogação no crédito aos consumidores
8. Crédito automóvel clássico vs. em leasing: regime de propriedade e seguros obrigatórios
9. Crédito *revolving*: cartões de crédito, linhas de crédito e descobertos bancários
 - 9.1. Formas de utilização, modalidades de pagamento e custos associados
10. Critérios relevantes para a comparação de diferentes propostas de crédito
 - 10.1. Avaliação da solvabilidade: conceito de risco de crédito
 - 10.2. Rendimento disponível, despesas fixas e taxa de esforço dos compromissos financeiros
 - 10.3. Valor e tipo de garantias (e.g. hipoteca e penhor, fiança e aval, seguros)
 - 10.4. Mapa de responsabilidades de crédito
11. Tipos de instituições que concedem crédito e intermediários de crédito (e.g. o crédito no ponto de venda)
12. O papel do fiador e as responsabilidades assumidas

- 13. Regime de responsabilidade no pagamento de empréstimos conjuntos
- 14. Consequências do incumprimento: juros de mora, histórico de crédito, penhora de bens, execução de hipotecas e insolvência
- 15. O sobre-endividamento: como evitar e onde procurar ajuda

9824	Funcionamento do sistema financeiro	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar o papel dos bancos na intermediação financeira. 2. Identificar as funções de um banco central. 3. Identificar as funções do mercado de capitais. 4. Identificar as funções dos seguros. 5. Explicar o funcionamento do sistema financeiro. 	

Conteúdos

1. O papel dos bancos na intermediação financeira (i.e. enquanto recetores de depósitos e financiadores da economia)
2. O papel dos Bancos Centrais
 - 2.1. O papel do Banco Central Europeu e a sua missão de estabilidade de preços: taxa de juro e taxa de inflação
 - 2.2. As funções da moeda
 - 2.3. Taxas de juro de referência (e.g. Euribor, taxa de juro de referência do Banco Central Europeu)
 - 2.4. Moedas estrangeiras e taxa de câmbio
3. As funções do mercado de capitais
 - 3.1. O mercado de capitais enquanto alternativa ao financiamento bancário
 - 3.2. O mercado de capitais na oferta de produtos de investimento (ações, obrigações e fundos de investimento)
 - 3.3. Tipos de serviços financeiros: receção e execução de ordens; registo e depósito de Valores Mobiliários; consultoria para investimento; plataformas de negociação
 - 3.4. Noções de gestão de carteira
4. As funções dos seguros
 - 4.1. Indemnização de perdas
 - 4.2. Prevenção de riscos
 - 4.3. Formação de poupança
 - 4.4. Garantia
5. 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)
6. O papel do sistema financeiro no progresso tecnológico e no financiamento do investimento

9825	Poupança e suas aplicações	50 horas
-------------	-----------------------------------	-----------------

Objetivos

1. Reconhecer a importância de planejar a poupança
2. Distinguir critérios de avaliação de produtos financeiros.
3. Comparar produtos financeiros em função de objetivos.
4. Selecionar aplicações de poupança em função de objetivos.

Conteúdos

1. Poupança

- 1.1. 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
- 1.2. Comportamentos básicos de poupança (e.g. fazer um orçamento, racionar despesas não prioritárias, envolver a família, avaliar e aproveitar descontos, etc.)

2. Noções básicas de matemática financeira

- 2.1. Regime de juros simples e de juros compostos
- 2.2. Taxa de juro nominal vs. taxa de juro real
- 2.3. Taxas de juro nominais, efetivas e equivalentes
- 2.4. Rendimentos financeiros

3. Relação entre remuneração e o risco

- 3.1. A rentabilidade esperada, o risco e a liquidez
- 3.2. As tipologias de risco e a sua gestão

4. Características de alguns produtos financeiros

- 4.1. Depósitos a prazo (e.g. tipo de remuneração, taxa de juro, prazo, mobilização antecipada)
- 4.2. Certificados de aforro (e.g. remuneração, mobilização)
- 4.3. Obrigações do tesouro (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.4. Obrigações de empresas (e.g. taxa de cupão, maturidade, valor de reembolso, valor nominal)
- 4.5. Ações
 - 4.5.1. O valor de uma ação e o valor de uma empresa
 - 4.5.2. Custos associados ao investimento em ações (comissões de guarda de títulos, de depósito ou de custódia, taxas de bolsa)
 - 4.5.3. Aspectos a ter em conta no investimento em ações
 - 4.5.4. Fundos de Investimento
 - 4.5.5. Fundos harmonizados vs. fundos não harmonizados; fundos fechados vs fundos abertos
 - 4.5.6. 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
 - 4.5.7. Outros organismos de investimento coletivo: fundos de investimento imobiliário; fundos de titularização de créditos; fundos de capital de risco
 - 4.5.8. Encargos na subscrição de fundos de investimento (comissões de subscrição, comissões de resgate, comissões de gestão)
- 4.6. Seguros de vida (âmbito da garantia, custo real, redução e resgate, rendimento mínimo garantido, participação nos resultados, noções de regime fiscal)
- 4.7. Fundos de pensões
 - 4.7.1. Fundos de pensões vs. Planos de pensões
 - 4.7.2. 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
 - 4.7.3. Espécies mais relevantes: fundos de pensões PPR/E.

- 4.7.4. Benefícios: pensão vs. capital, diferimento, transferibilidade, previsão de direitos adquiridos
- 4.7.5. Outros ativos: moeda, ouro, etc.
- 4.7.6. Produtos financeiros
- 4.7.7. Poupar de acordo com objetivos
- 4.7.8. Liquidez, rendibilidade e risco
- 4.7.9. Remuneração bruta vs. remuneração líquida
- 4.7.10. Medidas de avaliação de performance
- 4.7.11. O papel do *research*

10746	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25 horas
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar o papel e funções do responsável na empresa/organização pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em situações de epidemias/pandemias no local de trabalho. 2. Reconhecer a importância das diretrizes internacionais, nacionais e regionais no quadro da prevenção e mitigação de epidemias/pandemias no local de trabalho e a necessidade do seu cumprimento legal. 3. Apoiar os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na implementação do Plano de Contingência da organização/empresa, em articulação com as entidades e estruturas envolvidas e de acordo com o respetivo protocolo interno, assegurando a sua atualização e implementação. 4. Apoiar na gestão das medidas de prevenção e proteção dos trabalhadores, clientes e/ou fornecedores, garantindo o seu cumprimento em todas as fases de implementação do Plano de Contingência, designadamente na reabertura das atividades económicas. 	

Conteúdos

1. Papel do responsável pelo apoio aos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho na gestão de riscos profissionais em cenários de exceção
 - 1.1. Deveres e direitos dos empregadores e trabalhadores na prevenção da epidemia/pandemia
 - 1.2. Funções e competências – planeamento, organização, execução, avaliação
 - 1.3. Cooperação interna e externa – diferentes atores e equipas
 - 1.4. Medidas de intervenção e prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores – Plano de Contingência da empresa/organização (procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em articulação com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa, trabalhadores e respetivas estruturas representativas, quando aplicável)
 - 1.5. Comunicação e Informação (diversos canais) – participação dos trabalhadores e seus representantes
 - 1.6. Auditorias periódicas às atividades económicas, incluindo a componente comportamental (manutenção do comportamento seguro dos trabalhadores)
 - 1.7. Recolha de dados, reporte e melhoria contínua
2. Plano de Contingência
 - 2.1. Legislação e diretrizes internacionais, nacionais e regionais
 - 2.2. Articulação com diferentes estruturas – do sistema de saúde, do trabalho e da economia e Autoridades Competentes
 - 2.3. Comunicação interna, diálogo social e participação na tomada de decisões
 - 2.4. Responsabilidade e aprovação do Plano
 - 2.5. Disponibilização, divulgação e atualização do Plano (diversos canais)
 - 2.6. Política, planeamento e organização

- 2.7. Procedimentos a adotar para casos suspeitos e confirmados de doença infecciosa (isolamento, contacto com assistência médica, limpeza e desinfeção, descontaminação e armazenamento de resíduos, vigilância de saúde de pessoas que estiveram em estreito contacto com trabalhadores/as infetados/as)
- 2.8. Avaliação de riscos
- 2.9. Controlo de riscos – medidas de prevenção e proteção
 - 2.9.1. Higiene, ventilação e limpeza do local de trabalho
 - 2.9.2. Higiene das mãos e etiqueta respiratória no local de trabalho ou outra, em função da tipologia da doença e via(s) de transmissão
 - 2.9.3. Viagens de carácter profissional, utilização de veículos da empresa, deslocações de/e para o trabalho
 - 2.9.4. Realização de reuniões de trabalho, visitas e outros eventos
 - 2.9.5. Deteção de temperatura corporal e auto monitorização dos sintomas
 - 2.9.6. Equipamento de Proteção Individual (EPI) e Coletivo (EPC) – utilização, conservação, higienização e descarte
 - 2.9.7. Distanciamento físico entre pessoas, reorganização dos locais e horários de trabalho
 - 2.9.8. Formação e informação
 - 2.9.9. Trabalho presencial e teletrabalho
- 2.10. Proteção dos trabalhadores mais vulneráveis e grupos de risco – adequação da vigilância
- 3. Revisão do Plano de Contingência, adaptação das medidas e verificação das ações de melhoria
- 4. Manual de Reabertura das atividades económicas
 - 4.1. Diretrizes organizacionais – modelo informativo, fases de intervenção, formação e comunicação
 - 4.2. Indicações operacionais – precauções básicas de prevenção e controlo de infeção, condições de proteção antes do regresso ao trabalho presencial e requisitos de segurança e saúde no local de trabalho
 - 4.3. Gestão de riscos profissionais – fatores de risco psicossocial, riscos biomecânicos, riscos profissionais associados à utilização prolongada de EPI, riscos biológicos, químicos, físicos e ergonómicos
 - 4.4. Condições de proteção e segurança para os consumidores/clientes
 - 4.5. Qualidade e segurança na prestação do serviço e/ou entrega do produto – operação segura, disponibilização de EPI, material de limpeza de uso único, entre outros, descontaminação
 - 4.6. Qualidade e segurança no manuseamento, dispensa e pagamento de produtos e serviços
 - 4.7. Sensibilização e promoção da saúde – capacitação e combate à desinformação, saúde pública e SST
 - 4.8. Transformação digital – novas formas de trabalho e de consumo

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

Conteúdos

1. Teletrabalho

- 1.1. Conceito e caracterização em contexto tradicional e em cenários de exceção
- 1.2. Enquadramento legal, regime, modalidades e negociação
- 1.3. Deveres e direitos dos/as empregadores/as e teletrabalhadores
- 1.4. Vantagens e desafios para os/as teletrabalhadores e para a sociedade

2. Competências do/a teletrabalhador/a

- 2.1. Competências comportamentais e atitudinais – capacidade de adaptação à mudança e ao novo ambiente de trabalho, automotivação, autodisciplina, capacidade de inter-relacionamento e socialização a distância, valorização do compromisso e adesão ao regime de teletrabalho
- 2.2. Competências técnicas – utilização de tecnologias e ferramentas digitais, gestão do tempo, gestão por objetivos, ferramentas colaborativas, capacitação e literacia digital

3. Pessoas, produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho

3.1. Gestão da confiança

- 3.1.1. Promoção dos valores organizacionais e valorização de uma missão coletiva
- 3.1.2. Acompanhamento permanente e reforço de canais de comunicação (abertos e transparentes)
- 3.1.3. Partilha de planos organizacionais de ajustamento e distribuição do trabalho e disseminação de boas práticas
- 3.1.4. Identificação de sinais de alerta e gestão dos riscos psicossociais

3.2. Gestão da distância

- 3.2.1. Sensibilização, capacitação e promoção da segurança e saúde no trabalho
- 3.2.2. Reorganização dos locais e horários de trabalho
- 3.2.3. Equipamentos, ferramentas, programas e aplicações informáticas e ambientes virtuais (trabalho colaborativo)
- 3.2.4. Motivação e feedback
- 3.2.5. Cumprimento dos tempos de trabalho (disponibilidade contratualizada)
- 3.2.6. Reconhecimento das exigências e dificuldades associadas ao trabalho remoto
- 3.2.7. Gestão da eventual sobreposição do trabalho à vida pessoal
- 3.2.8. Controlo e proteção de dados pessoais
- 3.2.9. Confidencialidade e segurança da informação e da comunicação
- 3.2.10. Assistência técnica remota

3.3. Gestão da informação, reuniões e eventos (à distância e/ou presenciais)

3.4. Formação e desenvolvimento de novas competências

3.5. Transformação digital – novas formas de trabalho

4. Desempenho profissional em regime de teletrabalho

4.1. Organização do trabalho

4.2. Ambiente de trabalho – iluminação, temperatura, ruído

4.3. Espaço de e para o teletrabalho

4.4. Mobiliário e equipamentos informáticos – condições ergonómicas adaptadas ao novo contexto de trabalho

4.5. Pausas programadas

4.6. Riscos profissionais e psicossociais

- 4.6.1. Salubridade laboral, ocupacional, individual, psíquica e social
- 4.6.2. Avaliação e controlo de riscos
- 4.6.3. Acidentes de trabalho

4.7. Gestão do isolamento

