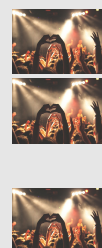




## REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



**Área de Educação e Formação**

**212 . Artes do Espetáculo**

**Código e Designação do Referencial de Formação**

**212376 - Intérprete/Ator/Atriz**

**Nível de Qualificação do QNQ: 4**

**Nível de Qualificação do QEQ: 4**

**Modalidades de Educação e Formação**

Cursos Profissionais

**Total de pontos de crédito**

189,00

**Publicação e atualizações**

Publicado no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 37 de 08 de outubro de 2019 com entrada em vigor a 08 de outubro de 2019.

1ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 19 de 22 de maio de 2020 com entrada em vigor a 22 de maio de 2020.

2ª Atualização publicada no Boletim do Trabalho do Emprego (BTE) nº 27 de 22 de julho de 2020 com entrada em vigor a 22 de julho de 2020.

**Observações**

---

## 1. Perfil de Saída

---

### Descrição Geral

Criar e interpretar personagens, com recurso às técnicas de corpo e voz, nas diversas áreas do espetáculo, do cinema e da televisão.

### Atividades Principais

- Investigar, aspetos históricos, sociais, políticos e artísticos relacionados com um/a autor/a, uma corrente artística, um texto ou um espetáculo.
- Investigar e interpretar personagens em diversos registos na sua relação com as outras e a sua integração num determinado contexto.
- Colaborar no processo de análise de textos e/ou de outros materiais e na construção de um quadro dramático.
- Preparar a interpretação da personagem, podendo efetuar pesquisa de terreno, observando ambientes, ações e o quotidiano de pessoas que tenham similitudes com a personagem a representar.
- Aquecer e exercitar o corpo e a voz, assim como executar alguns exercícios de concentração e/ou relaxamento de forma a estar preparado para o trabalho de criação, composição e interpretação.
- Efetuar a prova de roupas, adereços e outros elementos pensados para a sua personagem.
- Preparar a atuação, caracterizando-se, vestindo-se e concentrando-se no papel a representar.

### 3. Referencial de Formação Global

#### Componente de Formação Sociocultural

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

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

#### Componente de Formação Científica

Disciplinas	Horas
Dramaturgia (ver programa)	100
História da Cultura e das Artes (ver programa)	200
Psicologia (ver programa)	200
<b>Total:</b>	<b>500</b>

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

## Formação Tecnológica

Código		UFCD pré-definidas	Horas	Pontos de crédito
10482	1	Introdução às linguagens e técnicas do/a intérprete	50	4,50
10483	2	Linguagens físicas e expressão corporal	25	2,25
10484	3	Construção de personagem	25	2,25
10485	4	Técnicas de improvisação e composição de cenas	50	4,50
10486	5	Texto dramático	50	4,50
10487	6	Texto não dramático	50	4,50
10488	7	Desafios do naturalismo	25	2,25
10489	8	Modelos dramatúrgicos – aplicação prática	50	4,50
10490	9	Consciencialização corporal - noções básicas de anatomia	25	2,25
10491	10	Ações básicas - saltos, voltas, transferências de peso e deslocações	50	4,50
10492	11	Introdução às técnicas de movimento corporal	25	2,25
10493	12	Análise de movimento corporal: expressividade	25	2,25
10494	13	Introdução à composição coreográfica	25	2,25
10495	14	Técnicas avançadas de movimentos corporais	25	2,25
10496	15	Oficina de dança	25	2,25
10497	16	Composição coreográfica	25	2,25
10498	17	Técnicas de corpo - contacto e composição	25	2,25
10499	18	Aparelho fonador - consciencialização e (re)conhecimento	25	2,25
10500	19	Ligação corpo-voz	25	2,25
10501	20	Integração da voz na interpretação	50	4,50
10502	21	Articulação, dicção, projeção e entoação	25	2,25
10503	22	Técnicas vocais	25	2,25
10504	23	Técnicas vocais - desenvolvimento	25	2,25
10505	24	Discurso teatral - monólogo e diálogo	50	4,50
10506	25	Princípios básicos do canto	25	2,25
10507	26	Interpretação para câmara	50	4,50
<b>Total da carga horária e de pontos de crédito:</b>			<b>875</b>	<b>78,75</b>

Para obter a qualificação de Intérprete/Ator/Atriz, para além das UFCD pré-definidas, **terão também de ser realizadas 225 horas da Bolsa de UFCD**

Bolsa de UFCD

Código	Bolsa UFCD	Horas	Pontos de crédito
10508	27 Práticas cénicas contemporâneas	25	2,25
10509	28 Máscara neutra	25	2,25
10510	29 Técnica de clown	25	2,25
10511	30 Aéreos - técnicas de tecido vertical e improvisação	25	2,25
10512	31 Técnicas de Yoga	25	2,25
10513	32 Técnicas avançadas de Yoga	25	2,25
10514	33 Yoga - coreografias	25	2,25
10515	34 Introdução à polifonia	25	2,25
10516	35 Polifonia - repertório	25	2,25
10517	36 Repertório - temas individuais, duetos e coro	25	2,25
10518	37 Performance	25	2,25
10519	38 Teatro em espaços não convencionais	50	4,50
10520	39 Teatro musical	50	4,50
10521	40 Extensão, registos e tipologias da voz gravada	25	2,25
10522	41 Voz gravada - aprofundamento da narrativa	25	2,25
10523	42 Tai-Chi Chuan aplicado ao trabalho coreográfico	25	2,25
10524	43 Lutas de palco aplicadas ao trabalho coreográfico	25	2,25
10525	44 Introdução à caracterização – técnicas e materiais	25	2,25
7852	45 Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento	25	2,25
7853	46 Ideias e oportunidades de negócio	50	4,50
7854	47 Plano de negócio – criação de micronegócios	25	2,25
7855	48 Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios	50	4,50
8598	49 Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8599	50 Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	25	2,25
8600	51 Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego	25	2,25
9820	52 Planeamento e gestão do orçamento familiar	25	2,25

9821	53	Produtos financeiros básicos	50	4,50
9822	54	Poupança – conceitos básicos	25	2,25
9823	55	Crédito e endividamento	50	4,50
9824	56	Funcionamento do sistema financeiro	25	2,25
9825	57	Poupança e suas aplicações	50	4,50
10746	58	Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas	25	2,25
10759	59	Teletrabalho	25	2,25

Total da carga horária e de pontos de crédito da Formação Tecnológica 1100 99

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

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

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

<b>10482</b>	<b>Introdução às linguagens e técnicas do/a intérprete</b>	<b>Carga horária</b> 50 horas
--------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar as diferentes componentes e linguagens do/a intérprete.</li> <li>• Aplicar as técnicas de comunicação e trabalho em grupo adequadas às necessidades do espetáculo.</li> <li>• Aplicar técnicas de autoconhecimento e consciencialização do "eu".</li> </ul>
--------------------	---

##### Conteúdos

- Intérprete
  - Características e linguagens
- Grupo e Eu no Grupo
  - Trabalho de grupo: cumplicidade, sensibilidade no grupo, trabalho de coro, impulso e reação de grupo
  - Noção de peso do corpo – trabalho com parceiro
  - Trabalho de movimentação - espaço, direções diferentes e planos diferentes
  - Criação de sequências de movimento que explorem a noção de espaço e ritmo
  - Improvisação vocal e corporal em grupo
- Consciência do Eu – autoconhecimento – técnicas específicas
  - Relaxamento, desinibição e confiança
  - Concentração, expressividade, originalidade e criatividade
  - Trabalhos básicos - postura, alinhamento, coordenação, equilíbrio, respiração, anatomia básica, domínio físico
  - Ritmo e coordenação motora
  - Impulso, capacidade de reação, capacidade de ouvir e de observar
  - Auto-observação (e observação de outras pessoas) em relação aos hábitos, vícios, energia, presença, ações do dia-a-dia

<b>10483</b>	<b>Linguagens físicas e expressão corporal</b>	<b>Carga horária</b> 25 horas
--------------	--	----------------------------------

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar técnicas de observação da realidade e da sua tradução para cena através das linguagens físicas.</li> <li>• Aplicar técnicas de expressão corporal.</li> <li>• Aplicar técnicas relacionadas com a mímica, a pantomima e o teatro físico.</li> </ul>
--------------------	--

##### Conteúdos

- Observação do real e tradução em cena
  - Capacidade de observação
  - Mecanismos de captação do que observa e da sua integração nas características do seu corpo, dotando-o de capacidades expressivas
  - Gramática corporal refinada - meios e liberdade para tornar pensamentos, ideias e emoções em realidade física
  - Improvisação corporal individual, em dueto ou em grupo, partindo de uma situação concreta
- Conceitos e técnicas relacionadas com a Mímica, a Pantomima e o Teatro Físico
  - Situações de jogo e de cena utilizando as técnicas desenvolvidas
  - Perceção do seu corpo e das suas potencialidades

10484

### Construção de personagem

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Construir e caracterizar uma personagem num dado contexto, com recurso ao corpo enquanto instrumento flexível e expressivo.
- Reconhecer a importância da autonomia no processo de criação/construção de uma personagem.

#### Conteúdos

- Construção de personagem
  - Noções de caracterização de personagem
  - Personagens complementares numa cena
  - Criatividade e imaginação dentro de um dado contexto gerando coerência
  - Realidade ficcionada
  - Resposta espontânea a estímulos externos e aos outros colegas
- Texto dramático
  - Texto dramático e compreensão das suas características
  - Construção e caracterização da personagem – o corpo enquanto instrumento flexível e expressivo
  - Autonomia no processo de criação/construção da personagem

10485

### Técnicas de improvisação e composição de cenas

**Carga horária**  
50 horas

#### Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de improvisação em diferentes estilos de abordagem.
- Reconhecer a importância da participação na composição de cenas como impulsionadora do desenvolvimento dos processos criativos.
- Identificar estruturas de composição de cenas.
- Utilizar mecanismos de interação em cena, - concordância e oposição.

#### Conteúdos

- Abordagem a diversas técnicas de improvisação
  - Várias técnicas de improvisação
  - Sensibilidade, criatividade e imaginação
  - Resposta a estímulos diversos de acordo com um dado contexto
  - Formas de estar em cena – inventadas ou reinventadas, formas de agir sobre a cena ou numa situação
- Participação na composição de cenas
  - Estruturas de composição - espaço, tempo, corpo e ação
  - Mecanismos de interação em cena: concordância e oposição
  - Análise do que está a ocorrer numa improvisação e ação sobre ela



10486

**Texto dramático**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o propósito de um texto dramático enquanto veículo entre autor/a e público.
- Analisar e cumprir com as exigências do texto dramático na interpretação de uma personagem.
- Aplicar técnicas de comunicação e elocução do texto dramático.
- Aplicar técnicas de interpretação do texto dramático.

**Conteúdos**

- Texto dramático - entendimento e execução na oralidade
  - Obra e autor/a - contexto social, político e cultural
  - Comunicação e elocução do texto dramático - técnicas simples e diretas, procurando o equilíbrio das suas vertentes afetiva e racional
  - Técnicas de interpretação que os diferentes textos exigem
  - Envolvimento criativo com um texto
  - Propósito de um texto como veículo entre autor/a e público
  - Vários aspetos do exercício dramático - o uso da linguagem, a estrutura da narrativa, o desenvolvimento da caracterização
- Exploração em cena
  - Relacionamento natural com o texto, no tempo e no espaço
  - Valorização da comunicação simples e direta ao nível do ritmo
  - Investigação e criação de uma personagem
  - Exigências do texto na interpretação de uma personagem

10487

**Texto não dramático**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o potencial dramático do texto não dramático.
- Aplicar técnicas de comunicação e elocução do texto não dramático.
- Aplicar técnicas de interpretação do texto não dramático.

**Conteúdos**

- Texto não-dramático
  - Exemplo - discurso poético
    - Investigação de um(a) poeta no seu contexto social, político e cultural
    - Técnicas de elocução do texto não-dramático (poético e codificado) - justa e fácil comunicação, valorizando as suas vertentes afetiva e racional
    - Possibilidades expressivas do ritmo, da música e do timing da palavra dita
    - Potencial dramático do verso
    - Conceito da "leitura poética", procurando uma interpretação que considere as três dimensões espaciais e o tempo, de forma a romper com a tradicional "sessão de poesia"
  - Exemplo - discurso narrativo
    - Diferentes formas de discurso narrativo
    - Posicionamento do ator no texto - a história ou a história da história
    - Ritmo da narrativa e o ator narrador
    - Conceito da narrativa em palco – ultrapassar o texto
  - Exemplo - discurso jornalístico
    - Análise da multifuncionalidade do jornalismo no contexto social (produção e consumo da notícia)
    - Discurso em espaço público e o discurso nos média – a leitura e o direto
    - Dramatização da notícia - a entoação e a avaliação do impacto
  - Exemplo - discurso epistolar
    - Caracterização da epístola
    - Informalidade e a formalidade
    - Da carta ao ofício
    - Literatura epistolar
    - Tempo e o modo da escrita particular
    - *Aquele que escreve e aquele que lê* – o mesmo texto, duas interpretações, sem diálogo
    - Interpretação da intimidade (ou não) da escrita epistolar

10488

**Desafios do naturalismo**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar o conceito de naturalismo na escrita/dramaturgia, estilos de interpretação, tipo de cenografia e outros aspetos relacionados com a prática.
- Analisar o desenvolvimento do naturalismo na prática teatral do séc. XIX, séc. XX e o seu impacto atualmente.
- Reconhecer a relevância do naturalismo na interpretação para cinema e nas práticas contemporâneas.
- Aplicar o método das ações físicas como bases estruturantes da composição da personagem.

**Conteúdos**

- Conceito de naturalismo
  - Contexto teatral no desenvolvimento do Naturalismo do séc. XIX
  - Referência específica na escrita/dramaturgia, estilos de interpretação, tipo de cenografia e outros aspetos relacionados com a prática
  - Relações entre o que foi a prática e o conceito do Naturalismo do séc. XIX e que relevância e reflexo tem nas práticas de interpretação contemporâneas
  - Vários usos dos aspetos do Naturalismo no teatro do séc. XX e da atualidade
  - Impacto das técnicas e conceitos de Stanislavsky no estilo de interpretação do cinema do séc. XX e que impacto tem no cinema atual
  - Avaliar as limitações do Naturalismo no âmbito das práticas teatrais atuais
- Práticas fundadas no Sistema de Stanislavsky e no Método de Lee Strasberg e do Actor's Studio
  - Trabalho de improvisação que permita uma abordagem livre e criativa do desempenho
  - Ferramentas necessárias para o bom uso da imaginação, da memória emotiva e do método das ações físicas como bases estruturantes da composição da personagem
  - Linha de comportamento da personagem e de super objetivo, como garantes de suporte da coerência e verosimilhança da personagem naturalista

10489

**Modelos dramáticos – aplicação prática**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Analisar criticamente uma obra de teatro.
- Estabelecer a relação entre uma hipótese dramática e a sua experimentação em cena.
- Aplicar técnicas de improvisação segundo a dramaturgia definida e propostas de cena.
- Colaborar no processo de construção de um quadro dramático.

**Conteúdos**

- Estudo da obra e o/a seu/sua autor/a
- Pesquisa alargada relacionada com o texto ou seu/sua autor/a, entendendo a obra em análise como parte de um universo mais amplo, complexo com similaridades e contradições
- Relação da obra estudada com obras de outros/as autores/as e de outras áreas artísticas
- Análise de um texto com elevado grau de profundidade
- Participação na construção de um quadro dramático o mais complexo possível
- Transposição para cena e desenvolvimento de autonomia no processo criativo de construção
  - Relação entre uma hipótese dramática e a sua experimentação em cena através de improvisações
  - Improvisação segundo a dramaturgia definida e análise das propostas de cena
  - Discussão e identificação dos obstáculos e as soluções encontradas relacionados com a estética da abordagem
  - Capacidade de utilização do património cultural, afetivo e criativo individual num processo

10490

**Conscienzalização corporal - noções básicas de anatomia**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o corpo na sua complexa relação com o movimento.
- Reconhecer a importância da respiração e do relaxamento como elementos indispensáveis para uma qualidade orgânica do movimento.
- Aplicar técnicas de domínio da respiração e de controlo do movimento corpora.

**Conteúdos**

- Conscienzalização corporal – noções básicas de anatomia
  - Corpo, estrutura óssea
  - Partes do corpo
  - Corpo em movimento
- Importância da respiração e do relaxamento como elementos indispensáveis para uma qualidade orgânica do movimento
  - Alinhamento postural, articular, da respiração e graus de tonicidade
- Movimento do corpo e as suas capacidades
  - Domínio da respiração e integração no movimento
  - Desenvolvimento de competências expressivas do corpo
  - Postura, ondulações e expirações

10491

**Ações básicas - saltos, voltas, transferências de peso e deslocamentos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Executar ações básicas de movimentos corporais - saltos, voltas, transferências de peso, gestos e deslocamentos.
- Executar movimentos de ações básicas com segurança e expressividade.

**Conteúdos**

- Ações básicas - Linguagem física através de diferentes técnicas corporais
  - Saltos
  - Voltas
  - Gestos
  - Transferências de peso
  - Deslocamentos
- Consciência do corpo tanto do ponto de vista técnico como criativo
  - Consciência do corpo e a sua relação com o espaço
  - Criatividade
- Segurança e expressividade na execução de movimentos corporais

10492

### Introdução às técnicas de movimento corporal

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar o potencial técnico e criativo do corpo através das diferentes linguagens e técnicas de movimento.
- Executar técnicas de movimento corporal através da abordagem às técnicas da dança.
- Executar diferentes tipos de movimentos através de uma leitura da sua fluência, peso, espaço e tempo.

#### Conteúdos

- Potencial técnico e criativo do corpo
  - Diferentes linguagens e técnicas de movimento
- Exploração do movimento
  - Abordagem às mais diversas técnicas da dança
  - Abordagem, através de uma perspetiva mais ocidental, às técnicas que contaminaram a dança contemporânea
  - Consciência do movimento: o gesto e a ação enquanto experiência e linguagem do corpo
  - Domínio do movimento na sua relação espaço-tempo
- Diferentes qualidades do movimento através de uma leitura da sua fluência, peso, espaço e tempo
  - Impulso para o movimento a partir de partes do corpo
  - Centro do corpo como motor que organiza o corpo como um todo
  - Movimento livre e controlado
  - Movimento leve e pesado
  - Movimento direto e flexível
  - Movimento repentino e contínuo
  - Movimento - Ritmo e musicalidade

10493

### Análise de movimento corporal: expressividade

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar as diferentes componentes de apreciação estética do movimento através da composição coreográfica e gestual.
- Reconhecer o processo de comunicação psicofísica através do qual o corpo envia e recebe mensagens.
- Distinguir os elementos, causas e estratégias que envolvem o corpo em ação.
- Analisar o movimento segundo o gráfico de energia de Rudolf Laban.
- Criar uma partitura de movimentos.

#### Conteúdos

- Formulação de hipóteses de ações ou de escritas corporais
  - Processo de comunicação psicofísico através do qual o corpo envia e recebe mensagens
  - Consciência do corpo com diferentes qualidades de movimento
  - Elementos de análise do gráfico de energia de Rudolf Laban
  - Estudo das oito ações básicas de esforço e suas implicações na fluência do movimento
  - Diferentes componentes de apreciação estética do movimento através da composição coreográfica e gestual
- Criação de uma partitura de movimentos

10494

### Introdução à composição coreográfica

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Compor estudos coreográficos tendo como ponto de partida o trabalho de coreógrafos contemporâneos.
- Aplicar as técnicas de criação coreográfica.

#### Conteúdos

- Repertório de referentes coreográficos contemporâneos
  - Laboratório prático com base em referentes coreográficos contemporâneos
  - Abordagem de linguagens contemporâneas da dança como ponto de partida para uma análise do fazer e construção coreográfica
- Repertório como motor para aquisição de outras formas de construção
  - Construção de coreografias tendo como premissas o trabalho de outros coreógrafos

10495

### Técnicas avançadas de movimentos corporais

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Reconhecer e fundamentar perspetivas contemporâneas de execução de movimentos corporais.
- Reconhecer sistemas e técnicas corporais de comunicação em dança.
- Aplicar sistemas e técnicas avançadas de movimentos corporais de comunicação em dança.
- Aplicar técnicas de interpretação em movimento.
- Aplicar técnicas de deslocação e de colocação do corpo em movimento.

#### Conteúdos

- Técnicas avançadas de movimentos corporais - práticas que visam o desenvolvimento performativo
  - Perspetivas contemporâneas de execução em dança
  - Sistemas e técnicas corporais de comunicação em dança
- Técnicas de deslocação e de colocação do corpo em movimento
  - Trabalho de chão
  - Trabalho vertical
  - Pequenos saltos e grandes saltos
  - Direções, voltas e piruetas
  - Diferentes formas de deslocação

10496

### Oficina de dança

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Caracterizar um coreógrafo contemporâneo e a sua obra.
- Aplicar técnicas de construção e composição coreográfica.

#### Conteúdos

- Confronto com diferentes criadores contemporâneos
  - Contacto com diferentes formas de fazer e construir o movimento
  - Criação coreográfica com base nos conhecimentos sobre composição de forma a potenciar e desenvolvimento de um corpo criativo
- Metodologias de composição coreográfica de autor
  - Sequências de movimento à procura de uma linguagem
  - Interpretação em dança contemporânea

10497

### Composição coreográfica

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de composição coreográfica.
- Aplicar técnicas criativas de resolução de enunciados de composição coreográfica.

#### Conteúdos

- Experiência de composição e construção onde as matérias de criação poderão ser das diferentes áreas: teatro, dança, canto ou outras
  - Enunciado como forma de desdobramento de temas de composição
  - Tema e motivo
  - Unidade, variedade e desenvolvimento
  - Ritmo, dinâmicas, proporções e equilíbrio
  - Forma e conteúdo
- Construção a partir de diversos estímulos - objetos, pintura, música figurinos
  - Desenvolvimento de materiais próprios

10498

### Técnicas de corpo - contacto e composição

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de corpo com vista à execução de movimentos no seu âmbito físico o mais orgânico possível.
- Aplicar técnicas de memorização coreográfica.
- Identificar as bases do contacto com o outro.

#### Conteúdos

- Técnicas de corpo
  - Noção física do próprio peso, ao longo de exercícios de transições do chão para um nível superior e vice-versa
  - Peso dentro (peso do corpo sempre que em contacto com o outro permanece fora do centro/eixo de equilíbrio)
  - Peso fora (Peso do corpo sempre que em contacto com o outro encontra-se no centro/eixo de equilíbrio e neste caso no ponto de contacto entre os dois corpos)
  - Transporte entre os corpos: lifts, carregar, puxar, etc.
  - Quedas, suspensões, derreter até ao chão
- Memorização coreográfica e organicidade de movimentos
  - Aplicação de conteúdos programáticos
  - Processo de evolução - junções coreográficas construídas com organicidade de movimento de passagem pelo chão.
  - Aquisição da noção da força que necessita para exercer determinado movimento, tornando o corpo mais ágil
- Contacto com o outro
  - Bases

10499

### Aparelho fonador - consciencialização e (re)conhecimento

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da respiração, enquanto apoio físico da voz.
- Aplicar técnicas de relaxamento e aquecimento físico da voz.
- Identificar os princípios básicos do funcionamento da voz.
- Identificar os níveis da respiração e principais técnicas de aquecimento e relaxamento.

#### Conteúdos

- Estudo da respiração, enquanto apoio físico da voz
  - Funcionamento do aparelho respiratório
- Técnicas de relaxamento – contributo para uma consciencialização do corpo e desbloqueio dos processos que resultam numa prática saudável e livre da voz
  - Disponibilidade física com direta correspondência na disponibilidade e liberdade vocal e que, conseqüentemente abre caminhos para o alargamento do comportamento da voz
- Princípios básicos do funcionamento da voz
- Respiração: inferior, média, superior e global
  - Técnicas de aquecimento físico
  - Técnicas de relaxamento

10500

### Ligação corpo-voz

**Carga horária**  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Identificar os níveis de utilização da respiração.
- Articular a produção de voz, com as posturas físicas e os movimentos do corpo.
- Aplicar técnicas de libertação e amplificação da voz.

#### Conteúdos

- Níveis da respiração
  - Exploração e agilização da respiração
  - Exercícios de visualização criativa
  - Produção de som vocálico livre
- Produção da voz
  - Exercícios que articulam a produção de voz, de posturas físicas e de movimento do corpo.
- Libertação e amplificação da voz
  - Impulso para o som
  - Vogais
  - Postura e produção de som
  - Movimento e produção de som
  - Ressonadores - médio, grave e agudo

10501

### Integração da voz na interpretação

**Carga horária**  
50 horas

#### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância das palavras e da voz na interpretação de cenas.
- Aplicar técnicas de integração da voz na interpretação de cenas.

#### Conteúdos

- Interpretação e integração da voz
- Técnicas de integração da voz
  - Exercícios vocais
  - Exercícios rítmicos
  - Relação com a semântica
  - Sentidos e estados emocionais
  - Teatralização de situações

10502

**Articulação, dicção, projeção e entoação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar a estrutura de um texto.
- Reconhecer a ligação entre as palavras na oralidade.
- Aplicar técnicas de articulação, dicção, projeção e entoação.
- Reconhecer a entoação e inflexão num texto.

**Conteúdos**

- Estudo da estrutura do texto
  - Forma como as ideias se organizam em palavras
  - Ideias no texto – como se organizam sequencialmente entre si
  - Capacidades de compreensão e expressão de um texto
  - Imaginário a que um texto se reporta
  - Execução do discurso e noções de estrutura do texto
  - Fulcro na ideia da frase
  - Palavra-chave e palavra-valor
- Dicção, articulação, projeção e entoação
  - Técnicas
  - Corrigir problemas de dicção
  - Verificar a correção de problemas de articulação
  - Entoação e a inflexão

10503

**Técnicas vocais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer fonemas vocálicos e não vocálicos.
- Aplicar técnicas vocais.

**Conteúdos**

- Fonemas vocálicos e não vocálicos
  - Fonemas vocálicos puros
  - Fonemas não vocálicos com vibração laríngea
  - Fonemas não vocálicos sem vibração laríngea
  - Cacofonias, o valor do silêncio, o espaçamento entre o som
- Técnicas Vocais
  - Pontos de articulação
  - Agilização a fluidez articulatória na oralidade

10504

**Técnicas vocais - desenvolvimento**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar a estrutura e organização do texto.
- Aplicar técnicas vocais avançadas.

**Conteúdos**

- Texto
  - Estrutura e organização
- Elocução
  - Estrutura e o fio condutor do texto
  - Organização das frases e das ideias
  - Empatia e capacidade de convencer o público
  - Ritmo de discurso
  - Técnicas vocais avançadas



10505

**Discurso teatral - monólogo e diálogo**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar técnicas de articulação entre a palavra e a emoção.
- Aplicar técnicas de apresentação de uma cena monologada.
- Reconhecer o diálogo como pretexto para a escuta do outro e para a ação/reação emotiva em cena.
- Aplicar técnicas de apresentação de uma cena dialogada.

**Conteúdos**

- Monólogo
  - Temáticas das obras utilizadas (exemplo - tragédia grega)
  - Contexto do monólogo em questão
  - Percurso emotivo da personagem na obra e na cena
  - Articulação da emoção com o discurso
  - Ritmo do débito à emoção
  - Exigências do ponto de vista respiratório
  - Inteligibilidade do discurso, através da articulação e da dicção
  - Eliminação de “cantilenas”
- Diálogo
  - Temáticas das obras utilizadas
  - Contexto do diálogo em questão
  - Percurso emotivo da personagem na obra e na cena
  - Desencadeamento ou reconhecimento da ação
  - Reação à ação
  - Articulação do discurso com a contracena
  - Adequação do ritmo do débito à emoção e à ação/reação
  - Inteligibilidade do discurso, através da articulação e da dicção
  - Escuta do outro e ação/reação emotiva em cena

10506

**Princípios básicos do canto**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a voz cantada enquanto valência fundamental na formação de um/a intérprete completo/a e versátil.
- Aplicar técnicas básicas de canto.
- Identificar o ritmo como um elemento nuclear no entendimento de qualquer texto, música ou movimentação cénica.

**Conteúdos**

- Voz cantada
  - Características
- Técnicas básicas de canto
  - Respiração, libertação do som, afinação, projeção, postura, relaxamento
  - Voz enquanto instrumento com características musicais
  - Capacidades básicas de entoação e de interpretação musical coletiva e individual
  - Capacidade rítmica, sentido de pulsação e independência motora
  - Capacidade básica de canto individual
- Ritmo, voz cantada, aparelho fonador
  - Som e silêncio, leitura rítmica e ditado rítmico básicos
  - Anatomia, fisiologia
  - Aquecimento, relaxamento, canto em uníssono (uma voz)

10507

**Interpretação para câmara**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar técnicas performativas ligadas à linguagem da Interpretação para câmara.
- Analisar o texto ficcional numa lógica de construção de personagens e do seu objetivo.
- Reconhecer a importância do argumento e estilo no desempenho interpretativo.
- Caracterizar perspetivas contemporâneas de criação e apreciação em cinema.
- Planificar e avaliar atividades e projetos no âmbito da interpretação e da criação para a câmara.

**Conteúdos**

- Introdução às linguagens e géneros da imagem em movimento
  - Noções de ficção e não ficção, e géneros audiovisuais: cinema, televisão, animação e documentário
  - Noções de planos, enquadramentos, movimentos de câmara e montagem
- Trabalho de ator para câmara e técnicas diversas ligadas à arte da imagem em movimento
  - Improvisação para planos específicos, de ações e de diálogos
  - Experimentação e desenvolvimento de diálogos na linguagem cinematográfica e videográfica
  - Ações improvisadas e ações compostas, individual e em contracena
  - Construção da personagem no contexto ficcional
- Argumento: construção e análise
  - Linguagem específica da escrita de um argumento
  - Argumento como obra ficcional
- Perspetivas contemporâneas de criação e apreciação em cinema
- Complexidade de criação e produção da Interpretação para câmara
  - Trabalho de ator/atriz e/ou direção de atores/atrizes
  - Plano de rodagem
  - Dinâmica implícita a uma rodagem
- Montagem e análise
  - Produção de sentido com imagens

10508

**Práticas cénicas contemporâneas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer e desenvolver o diálogo com outras práticas artísticas como a dança, a performance e a música.
- Reconhecer a história da *performance*.
- Desenvolver práticas cénicas contemporâneas.
- Analisar criticamente a linguagem, os meios e os contextos da criação contemporânea.

**Conteúdos**

- Abordagem à *performance*
  - História da *performance*
  - Pesquisa pessoal
  - Reflexão crítica sobre a linguagem, os meios e os contextos
  - Concretização e apresentação do processo
- Desenvolvimento de práticas cénicas contemporâneas relacionadas com a criação pessoal
  - Perspetivas da criação contemporânea
  - Reflexão e prática pessoal
  - Consciência do eu plural e posicionamento em relação ao contexto político e social
  - Outras práticas artísticas como a dança, a *performance* e a música

10509

**Máscara neutra**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a máscara neutra como uma ferramenta metodológica na formação do/a ator/atriz.
- Caracterizar o conceito de "ponto neutro coletivo".
- Diferenciar a neutralidade no plano do/a ator/atriz (não ficcional) e no plano da personagem (ficcional)
- Construir um corpo-em-ação expressivo e intencional.
- Aplicar técnicas de imobilidade enquanto gerador de ação.

**Conteúdos**

- Máscara neutra
  - Conceito
  - Discurso interior como potencializador de uma ideia de máscara
  - Processo de consciencialização do/a ator/atriz em cena
  - "Ponto neutro coletivo"
- Imobilidade como gerador de ação (não-ação consciente)
  - Construção de um corpo-em-ação expressivo e intencional
  - Atenção focal, a concentração periférica, a não-reatividade e a contenção
  - Ação e objetivo: a prática do exercício de coro

10510

**Técnica de clown**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Aplicar técnicas de fazer rir a partir de situações quotidianas.
- Construir situações e cenas de comédia usando a técnica de clown.

**Conteúdos**

- Técnica de *clown* - palhaço pessoal
  - Técnicas de fazer rir a partir de situações quotidianas
  - Dimensão cômica escondida na sua personalidade, sem temer o ridículo
  - Comunicação do prazer no jogo cômico e os seus limites, sem cair na facilidade ou na paródia
  - Multiplicidade de dinâmicas inerentes ao "rir e fazer rir"
  - Importância da improvisação, da relação com o inesperado e a necessidade de verdade no jogo
  - Situações e cenas a partir da técnica de *clown*

10511

**Aéreos - técnicas de tecido vertical e improvisação**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar as bases do contacto com o tecido vertical em segurança.
- Aplicar técnicas de execução do repertório de tecido vertical para ambos os lados.
- Apresentar sequências de movimentos com tecido vertical.

**Conteúdos**

- Repertório
  - Subidas e descidas
  - Posição Vertical (Braços juntos e braços afastados)
  - Amazona
  - Chave de pé
  - Chave de cintura
  - Anjo e Flecha (Início da Subida Francesa)
  - Rã
  - Pássaro
  - Quedas: Variação grega, fraldinha
  - Secretária
- Esquemas e sequências
  - Memorização
  - Técnicas básicas
  - Autonomia de execução

10512

**Técnicas de Yoga**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Caracterizar a origem do Yoga.
- Reconhecer a respiração como elemento de concentração, descontração e revitalização energética do corpo.
- Executar posições de alongamento ou de carácter muscular.
- Executar técnicas de relaxamento - ausência de esforço físico.

**Conteúdos**

- Origem do Yoga
  - Civilização do Vale do Híndio e as escavações de Mohenjo-Daro
  - Yoga-Sutras de Patãjali
  - Pranayama
  - Ásana
  - Yoganidra
- Respiração – elemento de concentração, descontração e revitalização energética do corpo
- Anatomia subtil no Yoga
  - Nadis, definição e a sua localização no corpo humano
  - Chakras e a sua correspondência endócrina
  - Posições de alongamento
- Técnicas de relaxamento

10513

### Técnicas avançadas de Yoga

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de alinhamento do corpo e das correções necessárias.
- Aplicar técnicas de reconhecimento do alinhamento do corpo no corpo do outro
- Praticar Yoga em dupla.
- Reconhecer a importância das técnicas de massagem Shampi e Ayurvédica para o alívio de tensões e bloqueios físicos.
- Aplicar técnicas de massagem.

#### Conteúdos

- Reconhecimento do seu corpo através do corpo do outro
  - Alinhamento
  - Sequências de yoga em dupla
  - Articulação de posições de Yoga
- Técnicas de relaxamento (enraizadas na filosofia e prática do Yoga)
  - Massagem Shampi
  - Massagem Ayurvédica
- Técnicas de massagem

10514

### Yoga - coreografias

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Reconhecer a importância da repetição como elemento delineador de uma sequência de posturas.
- Executar coreografias de Yoga.

#### Conteúdos

- Coreografias de Yoga
  - Repetição e sequência de movimentos
  - Noção de movimento
  - Complementaridade ao movimento de elementos de raiz como a respiração
  - Delicadeza dos gestos ou a descontração muscular em variantes de resistência
  - Domínio consistente da forma, apesar da aparente leveza que o suporta
- Transições entre posições estáticas
  - Construção de sequências com o repertório adquirido

10515

### Introdução à polifonia

Carga horária  
25 horas

#### Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de polifonia com base nos princípios do canto previamente apreendidos.
- Aplicar técnicas de voz.
- Aplicar técnicas de voz em grupo.

#### Conteúdos

- Polifonia
  - Características
- Técnicas de voz
  - Colocação, projeção, timbre vocal, afinação, ritmo, canto coral
  - Exercícios vocais e rítmicos
  - Desenvolvimento da audição e da flexibilidade vocálica
  - Aprofundamento da noção de ritmo
  - Sentido de coletividade em contraponto com a individualidade
- Técnicas de canto em grupo
  - Canto em grupo
  - Canto a várias vozes

10516

**Polifonia - repertório**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar temas de repertório tradicional do cancioneiro português
- Aplicar técnicas vocais para aperfeiçoamento da afinação.
- Aplicar técnicas de interpretação do texto cantado.
- Cantar em estilos polifónicos.

**Conteúdos**

- Temas de repertório tradicional do cancioneiro português
- Aperfeiçoamento da afinação
- Aperfeiçoamento da dicção enquanto cantada
- Interpretação do texto cantado
- Capacidades para cantar em estilos polifónicos

10517

**Repertório - temas individuais, duetos e coro**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer temas de repertório de teatro musical e épico.
- Apresentar temas de repertório de teatro musical convencional a solo, em dueto e em coro.
- Apresentar temas de repertório de teatro épico a solo, em dueto e em coro.
- Preparar uma peça individual.

**Conteúdos**

- Repertório de teatro musical convencional a solo, em dueto e em coro
- Repertório de teatro épico a solo, em dueto e em coro
- Técnica vocal individual, duetos e coro
  - Estética de interpretação do tipo de música do teatro musical Broadway
  - Apresentação de temas
    - Temas de repertório de teatro musical convencional a solo, em dueto e em coro
    - Temas de repertório de teatro épico a solo, em dueto e em coro
  - Preparação de peças individuais suscetíveis de serem apresentadas em castings e audições

10518

**Performance**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a performance, enquanto meio capaz de agregar várias linguagens artísticas.
- Executar práticas artísticas diversificadas, usando o corpo e a palavra.
- Aplicar as técnicas associadas ao uso da palavra no contexto da performance.

**Conteúdos**

- Contextualização da performance
  - Conceito de "Performance" como "espaço" onde todas as linguagens se podem encontrar
  - Diferenciação entre a *performance* e outras áreas mais próximas como o teatro e a dança
  - Importância da *performance* enquanto objeto mais imediato de expressão do necessário e urgente, sobretudo em momentos mais conturbados a nível social e político
  - Contacto e exploração de trabalhos de alguns autores representativos da *performance*
- Performance - o corpo como ferramenta, tema e produto
  - Da "Action Painting" à "Body Art"
  - Diferentes práticas artísticas (Minimalismo, Arte Conceptual, Land Art)
  - "Aqui e Agora" do objeto artístico
  - Presença e implicação do público na obra
- Palavra na performance
  - Futurismo – o bruitismo, o dadaísmo e a poesia fonética
  - Cage e a impossibilidade do silêncio
  - Concretismo

10519

**Teatro em espaços não convencionais**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Identificar manifestações de teatro em espaços não convencionais.
- Aplicar técnicas de dramaturgia a partir do lugar, da comunidade local e da documentação disponível.
- Aplicar técnicas de corpo e voz em espaços não convencionais.
- Utilizar cenografia, adereços, luz e som em espaços não convencionais.

**Conteúdos**

- Teatro em espaços não convencionais
  - Teatro de rua (características e motivações)
  - Teatro fora do teatro (características e motivações)
  - Teatro de intervenção na comunidade (características e motivações)
  - Espaço urbano e espaço rural
  - Intervenção sobre a paisagem
  - Tradição e inovação
- Lugar e intervenção sobre ele
  - História do lugar
  - Arquitetura e a intervenção sobre ela
  - Gentes, hábitos e documentação
  - Formas de criação teatral a partir da história do lugar
- Necessidade de criar fora de espaços convencionais
  - História da performance e a sua função disruptiva
  - Meios de produção
  - Dimensão política e social
  - A aplicação de conhecimentos de teatro fora do teatro

10520

**Teatro musical**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a história, enquadramento social, político e artístico do teatro musical.
- Reconhecer as linguagens associadas ao teatro musical.
- Aplicar técnicas vocais/musicais (a solo e em coro).
- Aplicar técnicas físicas/coreográficas em articulação com o canto.

**Conteúdos**

- História, enquadramento social, político e artístico do teatro musical
  - Antiguidade clássica - o ditirambo e a sua evolução
  - Ópera e a sua influência no mundo ocidental
  - Casos francês e alemão - crítica e resistência
  - West End e Broadway - os meios de produção difusão
  - Revista: o caso português
- Conceitos básicos da prática musical em cena
- Teatro Épico - Brecht e Weill
  - Teatro Aristotélico versus Teatro Épico
  - Canção como efeito de estranheza ou distanciação
  - Gesto social ou a forma de estar em palco
  - Tom, afinação, tessitura
  - Desenvolvimento da noção rítmica
  - Musicalidade e personagem
  - Canto e coreografia
- Técnicas vocais/musicais (a solo e em coro)
- Técnicas físicas/coreográficas em articulação com o canto

10521

## Extensão, registos e tipologias da voz gravada

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Reconhecer o mecanismo fonético para o trabalho de captação sensível de microfone.
- Caracterizar a voz gravada - extensão, registo e tipologia.
- Aplicar técnicas de articulação, dicção e entoação.

### Conteúdos

- Reconhecimento da voz gravada
  - Mecanismo fonético
  - Articulação
  - Dicção
  - Entoação
  - Inflexão
- Voz gravada enquanto instrumento de trabalho
  - Fluidez da dicção e articulação na oralidade da voz gravada
  - Extensão, registo e tipologia
  - Silêncio, ritmo e espaçamento entre som
  - Diferentes narrativas
- Técnicas de articulação, dicção e entoação

10522

## Voz gravada - aprofundamento da narrativa

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de voz gravada a diferentes textos.
- Aplicar técnicas de desenvolvimento do imaginário a que um texto se reporta.

### Conteúdos

- Voz gravada - Dobragem de filmes e animações
  - Inteligibilidade do discurso
  - Interpretação de personagens recorrendo à voz gravada
  - Audição e flexibilidade vocálica
  - Ritmo de débito
  - Emoção
  - Ação/Reação
- Locução
  - Poesia
  - Prosa
  - Texto dramático
  - Desenvolvimento do imaginário



10523

**Tai-Chi Chuan aplicado ao trabalho coreográfico**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer o Tai-Chi Chuan como arte milenar chinesa.
- Caracterizar as técnicas do Tai-Chi Chuan.
- Aplicar técnicas de trabalho de respiração com vista à concentração, relaxamento e bem-estar físico.
- Aplicar as técnicas de Tai-Chi Chuan ao trabalho de luta coreográfica individual.

**Conteúdos**

- Tai-Chi Chuan como arte milenar chinesa
  - Principais técnicas
  - Trabalho de respiração
- Desenvolvimento fisiológico do corpo
  - Técnicas de crescimento corporal
  - Trabalho de flexibilidade
  - Resistência muscular
  - Desenvolvimento isométrico
  - Acrobacia
- Trabalho específico de Tai-Chi Chuan
  - Postura correta no Tai-Chi Chuan
  - Andamentos no Tai-Chi Chuan
  - Posição dos braços e postura de guarda
  - Principais técnicas de braços e pernas
  - Coreografia para trabalho técnico individual

10524

**Lutas de palco aplicadas ao trabalho coreográfico**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer e executar várias técnicas de luta de palco com convicção e segurança.
- Incorporar a interpretação artística na correta execução de técnicas de luta de palco.
- Reconhecer a disciplina e responsabilidades necessárias para a utilização de armas em palco e no contacto com o outro.

**Conteúdos**

- Lutas de palco
  - Disciplina e responsabilidade
  - Exercícios de técnica de base
  - Exercícios de flexibilidade
  - Exercícios musculares de resistência e isometria
  - Técnica de base avançada
  - Sequências de exercícios que contenham as técnicas anteriores
  - Pequenos jogos de desafio de trabalho motor e resistência
- Treino das habilidades básicas de punhos
  - Formas, dois a dois, de punhos adaptada a luta de palco
- Treino das habilidades básicas de pés
  - Formas, dois a dois, de pés adaptada a luta de palco
- Treino das habilidades básicas de espada
  - Formas, dois a dois, de espada adaptada a luta de palco

10525

**Introdução à caracterização – técnicas e materiais**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

- Reconhecer a importância da maquilhagem e a caracterização.
- Identificar as ferramentas, os materiais e os cuidados necessários à caracterização.
- Aplicar técnicas de maquilhagem básica para palco.

**Conteúdos**

- Descrição e classificação de maquilhagem e caracterização
  - Introdução à história da maquilhagem - breve evolução cronológica
  - Máscara teatral - transição da máscara para a maquilhagem
  - Maquilhagem teatral e iluminação de cena
  - Claro / escuro na maquilhagem
  - Função e particularidades da maquilhagem no teatro, no cinema e na televisão
- Introdução aos materiais, função e normas de higiene
  - Cuidados e protocolos de higiene
  - Tipos de ferramentas e produtos de maquilhagem
  - Limpeza e manutenção de material
- Noções básicas de maquilhagem
  - A pele e a morfologia do rosto
  - Preparação da pele
  - Maquilhagem natural para palco: feminina e masculina
  - Fisionomia das personagens
  - Exercícios de simulação e prática

7852

**Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7853

**Ideias e oportunidades de negócio**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

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

7854

**Plano de negócio – criação de micronegócios**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

7855

**Plano de negócio – criação de pequenos e médios negócios**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

## Conteúdos

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

**8598**

**Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

8599

**Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



8600

**Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9820

## Planeamento e gestão do orçamento familiar

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9821

**Produtos financeiros básicos**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9822

**Poupança – conceitos básicos**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9823

**Crédito e endividamento**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

9824

## Funcionamento do sistema financeiro

**Carga horária**  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

9825

**Poupança e suas aplicações**

**Carga horária**  
50 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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

10746

**Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas**

**Carga horária**  
25 horas

**Objetivo(s)**

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

**Conteúdos**

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



10759

Teletrabalho

Carga horária  
25 horas

### Objetivo(s)

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

### Conteúdos

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

## 5. Sugestão de Recursos Didáticos

---

- Barba, Eugenio, & Savarese, Nicola (2012). *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. São Paulo: É Realizações.
- Barbosa, Pedro (2003). *Teoria do teatro moderno: a hora zero* (2.ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Berry, Cicely (2000). *Voice and the actor*. London: Virgin Books.
- Berthold, Margot (2001). *História mundial do teatro*. São Paulo: Edições Perspectiva.
- Bogart, Anne, & Landau, Tina (2005). *The viewpoints book*. New York: Theatre communications Group.
- Borie, Monique (1996). *Estética teatral: textos de Platão a Brecht*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Brecht, Bertolt (1978). *Estudos sobre teatro*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Brook, Peter (2007). *O Espaço Vazio*. Lisboa: Orfeu Negro.
- Cohen, Bonnie Bainbridge (2012). *Sensing and feeling and action* (3rd ed). Northampton: Contact Editions.
- Fazenda, Maria José (2012). *Dança teatral – Ideias, experiências, ações* (2.ª ed.). Lisboa: Edições Colibri.
- Foster, Susan, Lepecki, André, & Phelan, Peggy (2010). *Move: choreographing you*. London: Hayward Gallery.
- Grotowski, Jerzy (1971). *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Lehmann, Hans-Thies (2007). *Teatro pós-dramático*. São Paulo: Cosac Naif.
- Magalhães, Margarida (1996). *Voz e relação educativa*. Porto: Edições Afrontamento.
- Matos, Catarina (2009). *Da técnica de máscara e da commedia dell'arte à improvisação*. Amadora: Escola Superior de Teatro e Cinema.
- Mendes, José Maria Vieira (2016). *Uma coisa não é outra coisa*. Lisboa: Cotovia.
- Newlov, Jean (2001). *Laban for actors and dancers*. New York: Routledge Ed.
- Pavis, Patrice (1999). *Dicionário de teatro*. São Paulo: Perspectiva.
- Pavis, Patrice (2003). *A análise dos espetáculos*. São Paulo: Editora Perspetiva.
- Rancière, Jacques (2017). *O espectador emancipado*. Lisboa: Orfeu Negro.
- Ryngaert, Jean-Pierre (1998). *Ler o teatro contemporâneo*. São Paulo: Martins Fontes.
- Schechner, Richard (2003). *Performance theory*. London/New York: Routledge.
- Solmer, Antonino (2014). *Manual de teatro* (4.ª ed.). Lisboa: Planeta Manuscrito.
- Spolin, Viola (1987). *Improvisação para o teatro*. São Paulo: Edições Perspectiva.
- Stanislavski, Konstantin (1979). *A preparação do ator*. Lisboa: Edições Arcádia
- Stobbaerts, Georges (2001). *O corpo e a expressão teatral*. Lisboa: Hugin Editors.
- Vargas, Mike (2003). *Looking ar composition is like painting the Golden Gate Bridge – 86 aspects of composition*. Contact Quartely, 28(2), pp.28-34.
- Vasques, Eugénia (2003). *O que é teatro*. Lisboa: Quimera Editores.