

# REFERENCIAL DE FORMAÇÃO



EM VIGOR



Nível de Qualificação: **4**

<b>Área de Educação e Formação</b>	<b>729 . Saúde - Programas não Classificados Noutra Área de Formação</b>
<b>Código e Designação do Referencial de Formação</b>	<b>729173 - Técnico/a de Termalismo</b>
<b>Modalidades de Educação e Formação</b>	<b>Cursos Profissionais</b>
<b>Total de pontos de crédito</b>	<b>189,00 (inclui 20 pontos de crédito da Formação Prática em Contexto de Trabalho)</b>
<b>Publicação e atualizações</b>	<p>Publicado no Despacho n.º13456/2008, de 14 de Maio, que aprova a versão inicial do Catálogo Nacional de Qualificações.</p> <p>1ª Atualização 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.</p> <p>2ª Atualização em 01 de setembro de 2016.</p>
<b>Observações</b>	

## 1. Referencial de Formação Global

### Formação Sociocultural

#### Português e PLNM

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0010S20	Português	320	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP00A1S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A1		<input type="checkbox"/>	
DACP00A2S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Iniciação/A2		<input type="checkbox"/>	
DACP00B1S00	Português Língua Não Materna (PLNM) - Nível Intermédio/B1		<input type="checkbox"/>	
DACP0PL1S00	Língua Gestual Portuguesa (PL1)			
DACP0PL2S00	Português Língua Segunda (PL2) para Alunos Surdos			

#### Língua Estrangeira I, II ou III

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0LE001S00	LE I - Inglês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE002S00	LE II - Inglês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE003S00	LE III - Inglês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE004S00	LE I - Francês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE005S00	LE II - Francês - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE006S00	LE III - Francês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE007S00	LE I - Alemão - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE008S00	LE II - Alemão - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE009S00	LE III - Alemão - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE010S00	LE I - Espanhol - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Formação Sociocultural

DACP0LE011S00	LE II - Espanhol - Nível de continuação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE012S00	LE III - Espanhol - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE013S00	LE II - Inglês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE014S00	LE II - Francês - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE015S00	LE II - Alemão - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0LE016S00	LE II - Espanhol - Nível de iniciação	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Notas:**

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 apenas os seis primeiros módulos do respetivo Programa.

### Área de Integração

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0011S00	Área de Integração	220	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Notas:**

Cada módulo deve ser constituído por três Temas-problema, um de cada Área

### Educação Física

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0013S00	Educação Física	140	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### TIC ou Oferta de Escola

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0012S00	Tecnologias da Informação e Comunicação	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DACP0038000	Oferta de Escola	100		

### Cidadania e Desenvolvimento

#### Cidadania e Desenvolvimento

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
--------	------------	-------	--------------------------	----------

**Cidadania e Desenvolvimento**

DACP0081000 Cidadania e Desenvolvimento

**Formação Científica**

Biologia

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0020C10	Biologia	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Física e Química

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0028C30	Física e Química	200	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matemática

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0032C20	Matemática	200	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Educação Moral e Religiosa**

Educação Moral e Religiosa

Código	Disciplina	Horas	Aprendizagens Essenciais	Programa
DACP0151000	Educação Moral e Religiosa	81		

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

Formação Tecnológica

Código <sup>1</sup>	Nº	UFCD obrigatórias	Horas	Pontos de crédito
4858	1	Termalismo	50	4,50
4859	2	Noções básicas de anatomia	25	2,25
4860	3	Anatomia - sistemas	50	4,50
4861	4	Biofisiologia	50	4,50
4862	5	Patologias - noções básicas	50	4,50
4863	6	Geriatría	25	2,25
4864	7	Primeiros socorros - termalismo	50	4,50
4865	8	Gestão de recursos hídricos e controlo de qualidade da água	25	2,25
4866	9	Equipamentos termais, funcionamento e manutenção	25	2,25
0349	10	Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos	25	2,25
4868	11	Noções de hidroterapia	25	2,25
4869	12	Técnicas terapêuticas de hidrobalneoterapia	50	4,50
4870	13	Técnicas de hidrobalneoterapia - duche termal e massagens em duche vichy	50	4,50
4871	14	Técnicas de hidrobalneoterapia - duche subaquático e de agulheta	50	4,50
4872	15	Técnicas de cinesioterapia - conceitos básicos	50	4,50
4873	16	Técnicas de cinesioterapia - apoio ao fisioterapeuta	50	4,50
4874	17	Eletroterapia	50	4,50
4875	18	Técnicas de hidrocinesioterapia - noções básicas	50	4,50
4876	19	Técnicas de hidrocinesioterapia - piscinas	50	4,50
4877	20	Técnicas de hidrocinesioterapia - tanques de Hubbard	25	2,25

### Formação Tecnológica

Código <sup>1</sup>	Nº	UFCD obrigatórias	Horas	Pontos de crédito
4878	21	Técnicas de otorrinolaringologia e hidropínia	50	4,50
4879	22	Massagem manual - conceitos básicos	25	2,25
4880	23	Massagem manual local	50	4,50
4881	24	Massagem manual geral	50	4,50
4882	25	Lamas	50	4,50
0683	26	Ética e deontologia profissionais	25	2,25
0704	27	Atendimento - técnicas de comunicação	25	2,25

**Total da carga horária e de pontos de crédito:**

**1100**

**99,00**

#### Formação em Contexto de Trabalho

Horas

Pontos de crédito

A formação em contexto de trabalho nos cursos profissionais constitui-se como uma componente autónoma. 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.

600 /840

20

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

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

### 2.1. Formação Tecnológica

4858

**Termalismo**

50 horas

### Objetivos

1. Identificar e analisar comparativamente a dimensão do Termalismo em Portugal e no estrangeiro.
2. Caracterizar agentes terapêuticos, em particular a água.
3. Reconhecer a importância do termalismo no desenvolvimento regional.
4. Caracterizar as águas consoante as diversas estâncias termais.
5. Interpretar a legislação em vigor relativa a águas minerais, balneários termais, prospeção, pesquisa e exploração de recursos geológicos.
6. Reconhecer a importância de documentação organizacional no termalismo.
7. Enumerar sistemas organizacionais e interpretar organogramas, normas internas e outra documentação.

## Conteúdos

1. Resenha Histórica
  - 1.1. O conceito de termalismo e sua evolução ao longo do tempo
  - 1.2. O termalismo em Portugal e no resto do mundo
  - 1.3. Linguagem associada à atividade termal
2. A água mineral natural
  - 2.1. Breve referência ao seu processo de mineralização
  - 2.2. Diferenças de uma água comum
  - 2.3. Principais tipos de águas minerais existentes em Portugal e respetivas indicações terapêuticas
3. O papel do termalismo na saúde
  - 3.1. O termalismo e turismo de saúde
  - 3.2. O processo de desenvolvimento interativo entre estância termal e região envolvente
  - 3.3. Promoção e divulgação termal
4. O recurso hídrico/ Organização da atividade
  - 4.1. Proprietário
  - 4.2. Concessionário / titular da concessão
  - 4.3. Direitos e deveres dos respetivos intervenientes
  - 4.4. Órgãos de tutela e fiscalização
  - 4.5. Direção clínica e direção técnica
5. Sistemas e subsistemas de Segurança Social
  - 5.1. Formas de comparticipação financeira nos tratamentos termais
6. Hierarquia e competências
  - 6.1. Administração
  - 6.2. Corpo técnico
  - 6.3. Corpo administrativo
  - 6.4. Pessoal auxiliar

4859

**Noções básicas de anatomia**

25 horas

**Objetivos**

1. Identificar as funções da pele.
2. Descrever a organização e composição dos sistemas ósseo e articular.
3. Enunciar o papel do sistema ósseo e a sua importância no sistema locomotor.
4. Caracterizar o sistema muscular.
5. Distinguir os vários conceitos inerentes à locomoção.

**Conteúdos**

1. Pele
  - 1.1. Importância
  - 1.2. Camadas
  - 1.3. Funções
2. Sistema Ósseo (Osteologia)
  - 2.1. Funções
  - 2.2. Estrutura dos ossos
  - 2.3. Classificação dos ossos
  - 2.4. Esqueleto
    - 2.4.1. ossos da cabeça
    - 2.4.2. ossos do tronco
    - 2.4.3. ossos dos membros
3. Sistema Articular
  - 3.1. Classificação
  - 3.2. Constituição
  - 3.3. Tipos de movimento articular
  - 3.4. Perturbações das articulações
4. Sistema Muscular (Miologia)
  - 4.1. Classificação
  - 4.2. Funções
5. Locomoção
  - 5.1. Tipos de movimento articular

4860

**Anatomia - sistemas**

50 horas

**Objetivos**

1. Identificar a estrutura anatómica dos aparelhos respiratório, cardíaco, digestivo, genito-urinário, sistema nervoso central e sistema endócrino.
2. Caracterizar os sistemas e identificar as respetivas funções.

**Conteúdos**

1. Respiratório
2. Cardíaco



3. Digestivo
4. Genito-urinário
5. Nervoso central
6. Endócrino
  - 6.1. hipófise
  - 6.2. tiróide
  - 6.3. pâncreas
  - 6.4. supra-renal

4861	<b>Biofisiologia</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar conhecimento da teoria sobre a origem da vida.</li> <li>2. Identificar os mecanismos biofisiológicos da reprodução humana.</li> <li>3. Integrar aspetos particulares do desenvolvimento humano nas diferentes fases da vida.</li> <li>4. Caracterizar o funcionamento dos aparelhos respiratório, cardíaco, digestivo, genito-urinário, sistema nervoso central e sistema endócrino.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Desenvolvimento embrionário
2. Hereditariedade e reprodução
3. Crescimento e desenvolvimento humano
  - 3.1. infância
  - 3.2. puberdade e juventude
  - 3.3. idade adulta
  - 3.4. velhice
4. Aparelhos/Sistemas
  - 4.1. respiratório
  - 4.2. cardíaco
  - 4.3. digestivo
  - 4.4. génito-urinário
  - 4.5. nervoso central
  - 4.6. endócrino
  - 4.7. hipófise
  - 4.8. tiróide
  - 4.9. pâncreas
  - 4.10. supra-renal
  - 4.11. noções fisiológicas

4862	<b>Patologias - noções básicas</b>	50 horas
------	------------------------------------	----------

<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar manifestações clínicas das patologias mais frequentes do foro digestivo e reumatismal e respetivas formas terapêuticas.</li> <li>2. Identificar manifestações clínicas das patologias mais frequentes do foro respiratório, cardíaco, nervoso, metabólico e dermatológico e respetivas formas terapêuticas.</li> </ol>
------------------	--

## Conteúdos

1. Doenças do foro digestivo
  - 1.1. Colites
  - 1.2. Disquinésias biliares
2. Doenças do foro reumatismal
  - 2.1. Osteoartrose
  - 2.2. Artrite reumatoide não reactiva
  - 2.3. Espondilite anquilosante
  - 2.4. Fibromialgia reumática
  - 2.5. Lúpus eritematoso disseminado (LED)
3. Doenças do foro respiratório
  - 3.1. Asma
  - 3.2. Doença pulmonar obstrutiva crónica (dpoC)
  - 3.3. Sinusite
  - 3.4. Rinites
  - 3.5. Faringites
4. Doenças do foro cardíaco
5. Insuficiência cardíaca
6. Doenças do foro nervoso
  - 6.1. Acidente vascular cerebral (avc)
7. Doenças do foro metabólico
  - 7.1. Diabetes
  - 7.2. Acido úrico
  - 7.3. Litíase renovesical
8. Doenças do foro dermatológico
  - 8.1. Psoríase

4863	<b>Geriatría</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer a importância da socioterapia como forma integradora do idoso.</li> <li>2. Identificar os problemas de saúde mais comuns na Terceira Idade.</li> <li>3. Reconhecer os fatores que contribuem para a promoção da saúde nessa faixa etária.</li> <li>4. Reconhecer a importância da Gerontopsicologia e identificar os problemas que se colocam ao idoso.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Acolhimento
  - 1.1. Primeiro contacto com o balneário
  - 1.2. Chegada ao balneário
  - 1.3. As horas de repouso
  - 1.4. Saída do balneário
  - 1.5. As visitas ao exterior
2. Acompanhamento
  - 2.1. O grupo como um todo
  - 2.2. O idoso como um individuo com necessidades específicas
  - 2.3. A triologia observar / compreender / interpretar
  - 2.4. A atenção centrada no grupo/idoso
3. Ideias preconcebidas sobre a velhice
4. Atitudes relacionadas com os idosos e com a velhice
5. Noções de gerontologia e de gerontopsicologia

4864	Primeiros socorros - termalismo	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar, tipificando, diferentes situações de emergência.</li> <li>2. Reconhecer a importância da aquisição de competências que permitam intervir com segurança em situações de emergência.</li> <li>3. Referir quatro princípios a cumprir numa situação de emergência.</li> <li>4. Aplicar os princípios básicos do suporte de vida.</li> <li>5. Avaliar e aplicar as diferentes técnicas de desobstrução das vias aéreas.</li> <li>6. Classificar as hemorragias quanto à sua localização.</li> <li>7. Descrever os sinais e sintomas de uma fratura.</li> <li>8. Enumerar os cuidados a ter com uma fratura exposta.</li> <li>9. Indicar os cuidados a ter com a vítima com fratura / lesão na coluna.</li> <li>10. Enumerar os graus de queimaduras, diferenciá-los e saber quais os procedimentos a adotar.</li> <li>11. Sistematizar a atuação numa situação de envenenamento.</li> <li>12. Referir em que casos se deve usar a Posição Lateral de Segurança.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Definição e princípios do socorrismo
2. Avaliação de situações de emergência
  - 2.1. Diagnóstico e estabelecimento de prioridades
  - 2.2. Avaliação da vítima - exame primário e exame secundário
  - 2.3. Avaliação do nível de consciência
3. Problemas cardio-respiratórios
4. Queimaduras e escaldaduras

5. Fracturas
6. Lesões musculares, ligamentares e articulares
7. Hipotermia
8. Corpos estranhos
9. Envenenamentos
10. Pensos e ligaduras
11. Actuação em caso de acidentes graves
  - 11.1. Manuseamento e transporte
12. Principais técnicas de primeiros socorros

<b>4865</b>	<b>Gestão de recursos hídricos e controlo de qualidade da água</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar noções fundamentais de gestão de recursos hídricos e qualidade ambiental.</li> <li>2. Reconhecer as normas portuguesas de qualidade química e microbiológica relativas às águas utilizadas num balneário termal.</li> <li>3. Identificar as características da realidade portuguesa.</li> <li>4. Interpretar dados sobre os recursos hídricos e o controlo da qualidade.</li> </ol>	

### Conteúdos

1. O ciclo da água e os problemas da água no mundo
2. Conceito de aquífero
3. Tipos de aquíferos
4. Noções de hidrogeoquímica e conceitos de água mineral
5. Classificações hidroquímicas e exemplos portugueses
6. Legislação portuguesa e internacional sobre qualidade química e microbiológica em águas de consumo humano e em águas minerais
7. Regras básicas de gestão de recursos hídricos e preservação de qualidade
8. Utilização de instrumentos de medição de consumos e de controlo físico-químico de uma água
9. Práticas com boletins de análises e tratamento de dados

<b>4866</b>	<b>Equipamentos termais, funcionamento e manutenção</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os diversos aparelhos de tratamento termal.</li> <li>2. Utilizar os equipamentos de acordo com as normas de utilização.</li> <li>3. Reconhecer a importância do adequado manuseamento dos equipamentos.</li> <li>4. Identificar as técnicas e os materiais de higienização adequados a cada equipamento.</li> <li>5. Manusear os produtos de desinfeção conforme as regras de segurança.</li> <li>6. Adoptar boas práticas sanitárias.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Regras de utilização, manutenção e higienização dos equipamentos
2. Produtos de higienização e normas de utilização
3. Manual de boas práticas sanitárias no balneário

<b>0349</b>	<b>Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar os principais problemas ambientais.</li> <li>2. Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente.</li> <li>3. Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho.</li> <li>4. Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.</li> <li>5. Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor.</li> <li>6. Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.</li> <li>7. Reconhecer a sinalização de segurança e saúde</li> <li>8. Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. AMBIENTE
  - 1.1. Principais problemas ambientais da atualidade
  - 1.2. Resíduos
    - 1.2.1. Definição
    - 1.2.2. Produção de resíduos
  - 1.3. Gestão de resíduos
    - 1.3.1. Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
    - 1.3.2. Estratégias de atuação
    - 1.3.3. Boas práticas para o meio ambiente
2. SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO
  - 2.1. CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST
    - 2.1.1. Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção
  - 2.2. ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST
    - 2.2.1. Obrigações gerais do empregador e do trabalhador
  - 2.3. ACIDENTES DE TRABALHO
    - 2.3.1. Conceito de acidente de trabalho
    - 2.3.2. Causas dos acidentes de trabalho
    - 2.3.3. Consequências dos acidentes de trabalho
    - 2.3.4. Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
  - 2.4. DOENÇAS PROFISSIONAIS
    - 2.4.1. Conceito

**2.4.2.** Principais doenças profissionais

**2.5. PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS**

**2.5.1.** Riscos biológicos

**2.5.2.** Agentes biológicos

**2.5.3.** Vias de entrada no organismo

**2.5.4.** Medidas de prevenção e proteção

**2.5.5.** Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)

**2.5.6.** Ambiente térmico

**2.5.7.** Iluminação

**2.5.8.** Radiações (ionizantes e não ionizantes)

**2.5.9.** Ruído

**2.5.10.** Vibrações

**2.5.11.** Riscos químicos

**2.5.11.1.** Produtos químicos perigosos

**2.5.11.2.** Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma

**2.5.11.3.** Vias de exposição

**2.5.11.4.** Efeitos na saúde

**2.5.11.5.** Classificação, rotulagem e armazenagem

**2.5.11.6.** Medidas de prevenção e proteção

**2.5.12.** Riscos de incêndio ou explosão

**2.5.12.1.** O fogo como reação química

**2.5.12.1.1.** Fenomenologia da combustão

**2.5.12.1.2.** Principais fontes de energia de ativação

**2.5.12.1.3.** Classes de Fogos

**2.5.12.1.4.** Métodos de extinção

**2.5.12.2.** Meios de primeira intervenção - extintores

**2.5.12.2.1.** Classificação dos Extintores

**2.5.12.2.2.** Escolha do agente extintor

**2.5.13.** Riscos elétricos

**2.5.13.1.** Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos

**2.5.13.2.** Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano

**2.5.13.3.** Medidas de prevenção e proteção

**2.5.14.** Riscos mecânicos

**2.5.14.1.** Trabalho com máquinas e equipamentos

**2.5.14.2.** Movimentação mecânica de cargas

**2.5.15.** Riscos ergonómicos

**2.5.15.1.** Movimentação manual de cargas

**2.5.16.** Riscos psicossociais

**2.6. SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE**

**2.6.1.** Conceito

**2.6.2.** Tipos de sinalização

**2.7. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL**

**2.7.1.** Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual

4868	Noções de hidroterapia	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar e explicar as principais propriedades da água.</li> <li>2. Reconhecer os fundamentos e as regras gerais associados à utilização terapêutica da água.</li> <li>3. Identificar e explicar os principais efeitos da água no organismo.</li> <li>4. Identificar e explicar os principais efeitos terapêuticos da água.</li> </ol>	

### Conteúdos

1. A evolução da Hidroterapia
2. Os fundamentos e as regras gerais da utilização da água
3. As propriedades gerais da água
4. Os principais efeitos da água sobre o organismo
5. A aplicação terapêutica da água

4869	Técnicas terapêuticas de hidrobalneoterapia	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar as principais terapêuticas aplicadas em balneários termais.</li> <li>2. Identificar o principal equipamento utilizado em balneários termais.</li> <li>3. Reconhecer o manuseamento e o funcionamento do equipamento de tratamento termal.</li> <li>4. Relacionar as técnicas terapêuticas com o equipamento que lhe está associado.</li> <li>5. Identificar as regras de utilização correta do balneário e dos seus equipamentos.</li> <li>6. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, de orientar e de auxiliar os utentes durante a sua presença no balneário termal.</li> <li>7. Adoptar boas práticas sanitárias.</li> </ol>	

### Conteúdos

1. Caracterização geral dos equipamentos e dos espaços de tratamento
2. Principais técnicas terapêuticas aplicadas em balneários termais
  - 2.1. Imersão simples
    - 2.1.1. Imersão com bolha de ar (aerobanho)
    - 2.1.2. Imersão em água corrente
    - 2.1.3. Banhos alternados
    - 2.1.4. Banhos em semi-cúpido
    - 2.1.5. Banhos gasosos
    - 2.1.6. Banhos parciais
    - 2.1.7. Marquesa de vapor à coluna (tipo de Bertholett)
    - 2.1.8. Sauna

**2.1.9.** Turco

**2.1.10.** Estufas de vapor

3. Principais indicações e contra-indicações das técnicas
4. Principais cuidados a ter com os utentes, antes, durante e depois dos tratamentos
5. Principais cuidados a ter com os equipamentos e com a utilização das instalações

4870	<b>Técnicas de hidrobalneoterapia - duche termal e massagens em duche vichy</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar corretamente e com conhecimento as técnicas de aplicação associadas ao duche termal.</li> <li>2. Manusear o equipamento adstrito à técnica de duche termal.</li> <li>3. Utilizar corretamente e com conhecimento as técnicas de massagens manuais aplicadas no duche tipo <i>vichy</i>.</li> <li>4. Manusear o equipamento adstrito à técnica de massagem manual aplicada no duche tipo <i>vichy</i>.</li> <li>5. Distinguir e dar instruções sobre a utilização correta do balneário e dos seus equipamentos.</li> <li>6. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, orientar e auxiliar os utentes durante a sua presença no balneário termal.</li> <li>7. Adoptar boas práticas sanitárias.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Duche termal
  - 1.1. Duche geral de agulheta
  - 1.2. Duche subaquático
  - 1.3. Duche tipo *vichy* e *aix*
  - 1.4. Duche filiforme
  - 1.5. Duche circular vertical
  - 1.6. Duche anal e vaginal
  - 1.7. Duche em leque
  - 1.8. Duche de contraste
2. Caracterização geral dos aparelhos
3. Técnicas de aplicação das diferentes terapias
4. Principais técnicas de massagens manuais aplicadas no duche tipo *vichy* – adaptação da técnica (deslizamentos; fricções; vibrações; amassamentos)
5. Principais indicações e contra-indicações das técnicas
6. Principais cuidados a ter com os utentes, antes, durante e depois dos tratamentos
7. Principais cuidados a ter com os equipamentos e com a utilização das instalações

4871	<b>Técnicas de hidrobalneoterapia - duche subaquático e de agulheta</b>	50 horas
------	---	----------



### Objetivos

1. Utilizar a técnica de duche subaquático.
2. Utilizar a técnica de duche geral de agulheta.
3. Manusear o equipamento adstrito à técnica de duche subaquático.
4. Manusear o equipamento adstrito à técnica de duche geral de agulheta.
5. Distinguir e dar instruções sobre a utilização correta do balneário e dos seus equipamentos.
6. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, orientar e auxiliar os utentes durante a sua presença no balneário termal.
7. Adoptar boas práticas sanitárias.

### Conteúdos

1. Duche subaquático
2. Duche geral de agulheta
3. Principais trajetos e zonas de aplicação do duche ao longo do corpo
4. Formas de aplicação das técnicas (distância, dispersão, inclinação da ponta da agulheta, alternâncias de temperatura, pressão, ...)
5. Zonas do corpo a proteger
6. Pressões mais utilizadas em função do tipo de doente e das zonas a tratar
7. Massagem subaquática nas várias articulações ou zonas a tratar
8. Principais indicações e contra-indicações das técnicas
9. Principais cuidados a ter com os utentes, antes, durante e depois dos tratamentos
10. Principais cuidados a ter com os equipamentos e com a utilização das instalações

4872

### Técnicas de cinesioterapia - conceitos básicos

50 horas

### Objetivos

1. Caracterizar cientificamente a movimentação corporal.
2. Definir o conceito de cinesioterapia.
3. Tomar conhecimento dos fundamentos técnicos e teóricos da cinesioterapia.
4. Identificar e caracterizar os equipamentos e os materiais de apoio para a aplicação desta técnica terapêutica.
5. Utilizar as técnicas de cinesioterapia com correção técnica.
6. Manusear o equipamento adstrito às técnicas de cinesioterapia.
7. Dar instruções sobre a utilização correta do balneário e dos seus equipamentos e agir em conformidade.
8. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, orientar e auxiliar os utentes.
9. Adoptar boas práticas sanitárias.

### Conteúdos

1. Conceito geral de movimento
2. Planos e eixos anatómicos

3. Amplitudes articulares
4. Mobilização articular: técnicas de mobilização (passiva e activa)
5. Tipos de mobilização articular
6. Atitude postural (visualização e correção em frente ao espelho)
7. Exercício físico visando o relaxamento, o fortalecimento e o alongamento
8. Principais equipamentos de apoio utilizados: roldanas, rodas de ombro, pedaleiras, barras, aparelhos de prono-supinação e outros
9. Técnicas de aplicação
10. Principais indicações e contra-indicações
11. Principais cuidados a ter com os doentes
12. Principais cuidados a ter com os equipamentos

4873	<b>Técnicas de cinesioterapia - apoio ao fisioterapeuta</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dominar os conceitos básicos de cinesioterapia.</li> <li>2. Utilizar corretamente e com conhecimento as técnicas de mobilização articular.</li> <li>3. Elaborar programas simples de exercícios.</li> <li>4. Utilizar os equipamentos com correção técnica.</li> <li>5. Participar ativamente, de forma consciente, no trabalho em equipa.</li> <li>6. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, de orientar e de auxiliar os utentes.</li> <li>7. Adoptar boas práticas sanitárias.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Conceitos básicos de cinesioterapia, nomeadamente relativos à mobilização articular e à postura
2. Equipamentos de apoio: descrição e normas de funcionamento
3. Programas de exercícios terapêuticos com técnicas de relaxamento, fortalecimento e alongamento
4. Indicações e contra-indicações da utilização dos equipamentos e dos programas de exercícios
5. Principais cuidados a ter com os doentes
6. Principais cuidados a ter com os equipamentos e com a utilização das instalações

4874	<b>Eletroterapia</b>	50 horas
------	----------------------	----------

### Objetivos

1. Identificar os diferentes tipos de correntes elétricas.
2. Identificar as diferentes técnicas associadas a este tipo de terapia.
3. Reconhecer os principais efeitos de cada tipo de eletroterapia sobre o organismo, distinguindo os benefícios terapêuticos específicos.
4. Identificar as indicações, contra-indicações e cuidados a respeitar em cada tipo de eletroterapia.
5. Identificar as características do calor e do frio enquanto agentes terapêuticos e respetivos benefícios.
6. Distinguir os equipamentos e os materiais de apoio para a aplicação das técnicas terapêuticas respetivas regras de manutenção e higienização.
7. Utilizar as técnicas de aplicação associadas à eletroterapia, em particular à termoterapia e à crioterapia, de acordo com as normas.
8. Manusear o equipamento adstrito a cada uma das técnicas de eletroterapia, termoterapia e crioterapia.

## Conteúdos

1. Enquadramento histórico da Electroterapia
2. Noções de Electroterapia
  - 2.1. Corrente elétrica contínua
  - 2.2. Corrente elétrica alternada
  - 2.3. Intensidade
  - 2.4. Diferencial de potencial
  - 2.5. Potência
  - 2.6. Campo magnético
  - 2.7. Frequência
3. Terapia por corrente contínua e baixa frequência
  - 3.1. Correntes galvânicas
  - 3.2. Correntes farádicas
  - 3.3. Correntes diadinâmicas
4. Terapia por média frequência
  - 4.1. Corrente interferencial
5. Terapia por alta frequência
  - 5.1. Onda curta e ultra-curta
  - 5.2. Ionização ou iontoforese
  - 5.3. Ultra-sónica
6. Termoterapia
  - 6.1. O calor como agente terapêutico
  - 6.2. Efeitos fisiológicos do calor
  - 6.3. Calor seco: infravermelhos e ultravioleta
  - 6.4. Calor húmido
  - 6.5. Parafina e parafango
  - 6.6. Crioterapia
  - 6.7. Efeitos fisiológicos do frio
7. Prática simulada de aplicação das seguintes técnicas terapêuticas
  - 7.1. Corrente galvânica e ionização

- 7.2. Corrente farádica
- 7.3. Correntes diadinâmicas
- 7.4. Corrente interferencial
- 7.5. Onda curta e ultra-curta
- 7.6. Ultra-sónica
- 7.7. Infravermelhos e ultravioleta
- 7.8. Calor húmido
- 7.9. Parafina e parafango
- 7.10. Crioterapia

4875	Técnicas de hidrocinésioterapia - noções básicas	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definir hidrocinésioterapia.</li> <li>2. Tomar conhecimento dos fundamentos técnicos e teóricos da hidrocinésioterapia.</li> <li>3. Caracterizar a movimentação corporal em meio aquático.</li> <li>4. Identificar os equipamentos e os materiais de apoio para a aplicação desta técnica terapêutica.</li> <li>5. Demonstrar capacidade de adaptação às tarefas a desempenhar neste tipo de terapia.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Conceito geral de Hidrocinésioterapia
2. A hidrodinâmica e a sua aplicação na Hidrocinésioterapia
3. O movimento na água e a sua diferença em relação ao movimento no solo
4. Principais aplicações da Hidrocinésioterapia
5. Efeitos fisiológicos e efeitos psicológicos da Hidrocinésioterapia
6. Principais indicações e contra-indicações desta terapia
7. Principais cuidados a ter com os utentes, antes, durante e depois dos tratamentos
8. Principais cuidados a ter com os equipamentos e com a utilização das instalações

4876	Técnicas de hidrocinésioterapia - piscinas	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rever as principais aplicações da Hidrocinésioterapia.</li> <li>2. Utilizar as técnicas de Hidrocinésioterapia em piscinas.</li> <li>3. Manusear o equipamento adstrito às diferentes técnicas de Hidrocinésioterapia aplicadas em piscinas, de acordo com as normas de utilização.</li> <li>4. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, de orientar e de auxiliar os utentes.</li> <li>5. Adoptar boas práticas sanitárias.</li> <li>6. Participar ativamente no trabalho em equipa.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Exercícios e programas de exercícios terapêuticos aplicados em piscina
2. Efeitos fisiológicos, psicológicos, indicações e contra-indicações
3. Regras de utilização e aplicação dos vários equipamentos de apoio:
  - 3.1. flutuadores
  - 3.2. colares de flutuação
  - 3.3. cintos e coletes de flutuação
  - 3.4. pranchas
  - 3.5. barras-bóia
  - 3.6. aparelhos de resistência à flutuação
  - 3.7. barbatanas
  - 3.8. thermands

4877	Técnicas de hidrocinestoterapia - tanques de Hubbard	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rever as principais aplicações da Hidrocinestoterapia.</li> <li>2. Caracterizar o tanque de Hubbard.</li> <li>3. Utilizar as técnicas de Hidrocinestoterapia em Tanques de Hubbard.</li> <li>4. Manusear o equipamento adstrito às técnicas de Hidrocinestoterapia aplicadas em Tanques de Hubbard, de acordo com as normas de utilização.</li> <li>5. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, de orientar e de auxiliar os utentes .</li> <li>6. Adoptar boas práticas sanitárias.</li> <li>7. Participar ativamente no trabalho em equipa.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. O tanque de Hubbard: características, vantagens e desvantagens
2. Exercícios e programas de exercícios terapêuticos aplicados em tanques de Hubbard
3. Posicionamento no aparelho e transferência do doente
4. Principais cuidados a ter com os equipamentos e com a utilização das instalações
5. Principais cuidados a ter com o acompanhamento dos utentes

4878	Técnicas de otorrinolaringologia e hidropónia	50 horas
------	---	----------

**Objetivos**

1. Caracterizar a técnica de O.R.L.
2. Descrever a técnica de ingestão de água termal.
3. Utilizar as técnicas de O.R.L. e de ingestão de água termal.
4. Manusear o equipamento adstrito à técnica de O.R.L., de acordo com as normas de utilização.
5. Manusear o equipamento adstrito à técnica de ingestão de água termal, de acordo com as normas de utilização.
6. Dar instruções sobre a utilização correta do balneário e dos seus equipamentos e agir em conformidade.
7. Reconhecer a necessidade permanente de acompanhar, de orientar e de auxiliar os utentes.
8. Adoptar boas práticas sanitárias.

**Conteúdos**

1. Técnicas de aplicação das diferentes terapias
2. Caracterização geral dos aparelhos
3. Otorrinolaringologia
  - 3.1. Nebulização individual
  - 3.2. Nebulização colectiva
  - 3.3. Aerosol
  - 3.4. Aerosol sónico
  - 3.5. Pulverização
  - 3.6. Irrigação nasal
  - 3.7. Drenagem de *proetz* (breve referência)
4. Hidropínia
  - 4.1. Ingestão de água termal
    - 4.1.1. Quantidade
    - 4.1.2. Frequência
    - 4.1.3. Patologia
    - 4.1.4. Utente

4879

**Massagem manual - conceitos básicos**

25 horas

**Objetivos**

1. Tomar conhecimento da evolução cronológica das técnicas de massagem manual.
2. Distinguir as diferentes técnicas de massagem manual.
3. Reconhecer e interpretar os principais efeitos terapêuticos associados a cada técnica de massagem manual.

**Conteúdos**

1. História da introdução e evolução das técnicas de massagem manual

2. Técnicas básicas da massagem manual
3. Técnicas especiais de massagem (breve referência)
4. Combinação de técnicas e variações
5. Principais efeitos terapêuticos da massagem manual no organismo
6. Posicionamento do doente e do técnico durante a massagem
7. Lubrificação, local de trabalho e equipamentos
8. Indicações e contra-indicações da massagem
9. Cuidados a observar

4880	<b>Massagem manual local</b>	50 horas
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistematizar os conceitos básicos sobre a massagem manual.</li> <li>2. Distinguir e executar as diferentes técnicas de massagem manual local quanto ao ritmo, pressão e frequência, segundo a zona a tratar.</li> <li>3. Identificar os principais efeitos terapêuticos associados a cada técnica de massagem manual local.</li> <li>4. Colocar o equipamento de apoio adstrito a cada uma das técnicas de massagem manual local, de acordo com as normas de segurança e utilização.</li> <li>5. Revelar adequação de posicionamento face ao doente, durante a execução de cada uma das técnicas.</li> <li>6. Dominar o tipo de cuidados a ter consoante o local de massagem.</li> </ol>	

## Conteúdos

1. Massagem para-vertebral
2. Massagem lombar
3. Massagem do pé
4. Massagem do joelho
5. Massagem da anca
6. Massagem da mão
7. Massagem do cotovelo
8. Massagem do ombro
9. Massagem cervical
10. Massagem abdominal
11. Massagem facial

4881	<b>Massagem manual geral</b>	50 horas
------	------------------------------	----------

### Objetivos

1. Distinguir as diferentes técnicas de massagem manual local que levam à massagem geral.
2. Identificar os principais efeitos terapêuticos associados a cada técnica de massagem manual e o seu efeito geral no organismo.
3. Utilizar o equipamento de apoio adstrito a cada uma das técnicas de massagem manual local.
4. Associar coordenadamente várias técnicas de massagem manual local de modo a executar uma massagem manual geral.

### Conteúdos

1. Massagem dos grupos musculares associados a cada articulação
2. Sequência da massagem manual
3. Tempos médios para cada zona a massajar e tempos totais
4. Técnicas de aplicação
5. Posicionamento
6. Ritmo e pressão aplicados
7. Frequência da massagem
8. Local de tratamento
9. Equipamento de apoio
10. Principais cuidados a respeitar

4882

**Lamas**

50 horas

### Objetivos

1. Identificar os diferentes tipos de lamas.
2. Reconhecer e relacionar as características físico-químicas de cada tipo de lama.
3. Tomar conhecimento dos principais efeitos sobre o organismo.
4. Distinguir os benefícios terapêuticos específicos de cada tipo de lama.
5. Identificar os equipamentos e os materiais de apoio para a aplicação desta técnica terapêutica.
6. Preparar lamas vegeo-minerais para aplicação terapêutica.
7. Preparar parafangos para aplicação terapêutica.
8. Utilizar a terapia com lamas, cumprindo as regras de aplicação.
9. Manusear o equipamento adstrito a cada uma das técnicas de terapia com lamas.

### Conteúdos

1. As lamas vegeo-minerais
  - 1.1. Constituição
  - 1.2. Maturação
  - 1.3. Forma de preparação para a aplicação
  - 1.4. Formas de aplicação



- 1.5. Aplicação sobre zonas a tratar
- 1.6. Remoção e limpeza da lama
- 1.7. Cuidados a ter com o doente
- 1.8. Tempos médios de duração dos tratamentos
- 1.9. Temperaturas usuais
- 1.10. Indicações terapêuticas e cosméticas
- 1.11. Principais contra-indicações
- 1.12. Equipamentos e materiais de apoio
- 2. As lamas preparadas - parafangos
  - 2.1. Constituição
  - 2.2. Formas de preparação para a aplicação
  - 2.3. Formas de aplicação sobre as zonas a tratar
  - 2.4. Remoção e limpeza da lama
  - 2.5. Indicações terapêuticas
  - 2.6. Principais contra-indicações
  - 2.7. Cuidados a ter com o doente
  - 2.8. Tempos médios de duração dos tratamentos
  - 2.9. Temperaturas usuais
  - 2.10. Equipamentos e materiais de apoio

0683	<b>Ética e deontologia profissionais</b>	25 horas
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer as exigências ética associadas à sua atividade profissional.</li> <li>2. Identificar os fatores deontológicos associados à sua atividade profissional.</li> <li>3. Reconhecer as suas próprias competências e funções.</li> <li>4. Reconhecer as exigências éticas e deontológicas em relação aos seus colegas de trabalho, à própria organização e ao público externo.</li> </ul>	

## Conteúdos

- 1. Exigências éticas
  - 1.1. Discrição
  - 1.2. Consciência dos valores hierárquicos
  - 1.3. Sentido de disciplina
  - 1.4. Disponibilidade
  - 1.5. Pontualidade
  - 1.6. Assiduidade
- 2. Factores deontológicos
  - 2.1. Capacidade de organização
  - 2.2. Sentido de antecipação
  - 2.3. Capacidade de realização profissional
  - 2.4. Boa cultura geral
  - 2.5. Facilidade de expressão oral e escrita

- 2.6. Criatividade
- 2.7. Polivalência
- 2.8. Facilidade nas relações interpessoais
- 2.9. Sigilo profissional
- 2.10. Vivência do sentido da solidariedade social
- 2.11. Sentido da obrigação da competência
- 3. Exigências em relação a si próprio/a e às suas funções
  - 3.1. Competências
  - 3.2. Aptidões
  - 3.3. Responsabilidade na tomada de decisões e ações
  - 3.4. Uso dos conhecimentos e experiências no sentido da produtividade
  - 3.5. Objectividade (análise racional dos factos)
- 4. Exigências em relação aos colegas de trabalho
  - 4.1. Respeito pela dignidade da pessoa humana
  - 4.2. Valorização pessoal e profissional dos colegas
  - 4.3. Consideração por sugestões, problemas e necessidades dos outros
  - 4.4. Exercício da liberdade com responsabilidade no trabalho
- 5. Exigências em relação à organização
  - 5.1. Participação nos objetivos da organização
  - 5.2. Promoção do desenvolvimento da imagem da organização
  - 5.3. Uso correto de materiais e equipamentos
  - 5.4. Discernimento de julgamento em eventuais situações de conflito
  - 5.5. Sigilo profissional
- 6. Exigências em relação ao público externo
  - 6.1. Respeito e confiança
  - 6.2. Princípio da livre concorrência
  - 6.3. Comunicação bilateral

<b>0704</b>	<b>Atendimento - técnicas de comunicação</b>	<b>25 horas</b>
<b>Objetivos</b>	1. Aplicar técnicas de comunicação em situação de atendimento de público em diferentes contextos.	

## Conteúdos

- 1. Etapas do atendimento
  - 1.1. Acolhimento
    - 1.1.1. Diferentes tipos de contextos
    - 1.1.2. Diferentes tipos de públicos
    - 1.1.3. Características essenciais do atendedor
    - 1.1.4. Aspetos comunicacionais verbais e não verbais
    - 1.1.5. Escuta ativa
    - 1.1.6. Alinhamento com o contexto organizacional

**1.1.7.** Resolução / Encaminhamento da situação

**1.1.8.** Despedida

**2.** Regras do atendimento presencial e telefónico

**2.1.** Códigos de comunicação verbal e /ou não verbal nos diferentes contextos de atendimento

**2.2.** Facilitadores de comunicação