



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Não há			Ensino	CEF/AFAC
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Acompanhamento no apoio à comunidade	Ano	2.º	Docente	Heloísa Chitas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 3533 : Receção e acompanhamento no apoio à comunidade (50 horas) = 60 aulas		
<p>Acolhimento e atendimento</p> <p>Receção dos utentes/clientes</p> <p>Técnicas de acolhimento</p> <p>Técnicas de atendimento</p> <p>Gestão de reclamações</p> <p>Técnicas de acolhimento em vigor nalguns países da União Europeia</p> <p>Atendimento telefónico</p> <p>Atendimento telefónico</p> <p>Receção e encaminhamento de chamadas</p> <p>Registo de mensagens</p> <p>Utilização de outros meios de comunicação</p>	<p>Acolher e atender os utentes/clientes presencialmente.</p> <p>Atender e encaminhar chamadas telefónicas.</p>	60 aulas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 3534: Animação e lazer (50 horas) = 60 aulas		
<p>Técnicas de animação e lazer</p> <p>Recursos da comunidade</p> <p>A atividade lúdica</p> <p>Técnicas de animação adequadas à especificidade de cada cliente/utilizador</p> <p>Técnicas de animação segundo o grupo etário</p> <p>Jogos de interior</p> <p>Jogos de exterior</p> <p>Atividade física</p> <p>Meios de expressão</p> <p>Arte plástica</p> <p>Arte dramática</p> <p>Música</p> <p>Literatura</p> <p>Meios audiovisuais</p> <p>Televisão</p> <p>Cinema</p> <p>Vídeo</p> <p>Técnicas de observação</p> <p>Entrevista</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Atividades no exterior</p> <p>Excursões</p> <p>Colónias de férias</p> <p>Espectáculos</p> <p>Exposições</p>	<p>Acolher e atender os utentes/clientes presencialmente.</p> <p>Atender e encaminhar chamadas telefónicas.</p>	60 aulas



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Não há			Ensino	CEF/AFAC
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Prestação de cuidados humanos	Ano	2.º	Docente	Heloísa Chitas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 6571 : Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte (50 horas) = 60 aulas		
A consequência da imobilidade nos sistemas orgânicos	Identificar a terminologia e os conceitos associados aos diferentes tipos de posicionamentos.	60 aulas
Técnicas de mobilização		
Os aspetos gerais a ter em conta na mobilização	Identificar os diversos tipos de ajudas técnicas e funcionalidade das mesmas.	
As Ajudas técnicas		
Técnicas de transferência	Identificar os diferentes tipos de transferência e princípios associados.	
Os princípios a aplicarem nas transferências		
Tipos de transferência	Explicar que as tarefas que se integram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de Saúde terão de ser sempre executadas com orientação e supervisão de um Profissional de saúde.	
A transferência da cama para a cadeira		
A transferência da cama para a maca		
A transferência do utente com sistemas de soros, drenagens, tubagens ou outros dispositivos		
A transferência de utentes com alterações comportamentais: agitadas ou imobilizadas	Identificar as tarefas que têm de ser executadas sob supervisão direta do Profissional de saúde e	

As ajudas técnicas de apoio na transferência e suas funções	aquelas que podem ser executadas sozinho.	
Guindaste	Aplicar técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte utilizando diferentes ajudas técnicas, tendo em conta as orientações do profissional de saúde a capacidade do indivíduo e os princípios de ergonomia e riscos associados.	
Tábua de transferência		
Transferes		
Transporte na cama, maca e cadeira de rodas		
Os Posicionamentos		
Conceito		
Princípios básicos		Explicar a importância de demonstrar compreensão, paciência e sensibilidade na aplicação adequada de técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte.
Tipos de posicionamentos		
Decúbito dorsal		
Decúbito ventral		Explicar a importância de agir em função da capacidade de autonomia do utente, e de valorizar pequenos progressos.
Decúbito lateral direito	Explicar a importância de manter autocontrolo em situações críticas e de limite.	
Decúbito lateral esquerdo		
Decúbito semi-ventral direito	Explicar a importância de se atualizar e adaptar a novos produtos, materiais, equipamentos e tecnologias no âmbito das suas atividades.	
Decúbito semi-ventral esquerdo		
Decúbito semi-dorsal direito	Explicar o dever de agir em função das orientações do	
Decúbito semi-dorsal esquerdo		
Técnicas associadas a cada tipo de posicionamento		
A importância dos posicionamentos na prevenção das úlceras		

<p>A ergonomia e a sua aplicação na área dos posicionamentos</p> <p>Risco ocupacional para o/a Técnico/a Auxiliar de Saúde na manipulação de cargas</p> <p>Os princípios ergonómicos a respeitarem pelos executantes como medidas preventivas de lesão</p> <p>Ajudas técnicas de apoio à mobilização e marcha e suas funções</p> <p>Andarilho</p> <p>Canadianas</p> <p>Bengalas e pirâmides</p> <p>Muletas axilares</p> <p>Cadeira de rodas</p> <p>Tarefas que em relação a esta temática se encontram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de Saúde</p> <p>Tarefas que, sob orientação de um Profissional de saúde, tem de executar sob sua supervisão directa</p> <p>Tarefas que, sob orientação e supervisão de um Profissional de saúde, pode executar sozinho/a</p>	<p>profissional de saúde.</p> <p>Explicar o impacte das suas ações na interação e bem-estar emocional de terceiros.</p> <p>Explicar a importância da sua atividade para o trabalho de equipa multidisciplinar.</p> <p>Explicar a importância de assumir uma atitude pró-ativa na melhoria contínua da qualidade, no âmbito da sua ação profissional.</p> <p>Explicar a importância de cumprir as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho assim como preservar a sua apresentação pessoal.</p> <p>Explicar a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades.</p> <p>Explicar a importância de adequar a sua ação profissional a diferentes públicos e culturas.</p> <p>Explicar a importância de adequar a sua ação profissional a diferentes contextos institucionais no âmbito dos cuidados de saúde.</p> <p>Explicar a importância de prever e antecipar riscos na aplicação adequada de técnicas nos</p>	
--	---	--

	<p>posicionamentos, mobilização, transferência e transporte.</p> <p>Explicar a importância de demonstrar segurança durante a execução das suas tarefas.</p> <p>Explicar a importância da concentração na aplicação adequada de técnicas de nos posicionamentos, mobilização, transferência e transporte.</p> <p>Explicar a importância de desenvolver as suas atividades promovendo a humanização do serviço.</p> <p>Explicar a importância de desenvolver uma capacidade de alerta que permita sinalizar situações ou contextos que exijam intervenção.</p>	
--	--	--

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 3299: Cozinha - organização e funcionamento (50 horas) = 60 aulas		
Organização e funcionamento da cozinha Tipologia de serviços Legislação reguladora da comercialização de produtos alimentares Instalações Equipamentos Utensílios	<p>Identificar a organização e as regras de funcionamento da cozinha.</p> <p>Identificar os equipamentos e utensílios de cozinha adequados às diferentes técnicas de preparação e</p> <p>confeção dos produtos alimentares.</p>	

<p>Indumentária</p> <p>Brigada de cozinha</p> <p>Circuitos</p> <p>Organização e articulação com o serviço de restaurante</p> <p>Terminologia</p> <p>Tecnologia dos equipamentos e utensílios de cozinha</p> <p>Características</p> <p>Funções</p> <p>Higienização, manutenção e conservação</p> <p>Aprovisionamento dos produtos alimentares</p> <p>Planos de produção, cartas, ementas, receitas, fichas técnicas, tabelas de capitação e de desperdício</p> <p>Formulários de encomenda</p> <p>Formulário de entrega</p> <p>Registo de receção, conferência e verificação de qualidade</p> <p>Não conformidades e reclamações</p> <p>Regras de acondicionamento, armazenamento e conservação das matérias-primas perecíveis e não perecíveis</p> <p>Controlo de stocks</p> <p>Procedimentos de organização da cozinha</p> <p>Processo e suporte documental</p> <p>Planeamento da produção</p> <p>Disposição dos meios físicos</p> <p>Organização do trabalho</p> <p>Interface entre serviços</p> <p>Previsão dos meios necessários</p> <p>Limpeza da secção</p> <p>Normas de higiene e segurança</p>	<p>Efetuar o aprovisionamento dos produtos alimentares, assegurando o estado de conservação dos mesmos.</p> <p>Identificar os procedimentos inerentes à produção na cozinha.</p> <p>Reconhecer a importância do cumprimento das normas de higiene e segurança.</p>	<p>60 aulas</p>
--	--	-----------------

<p>Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)</p>	<p>Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes</p>	<p>Número de aulas</p>
<p>UFCD 3525: Dietética e confeção dos alimentos</p>		
<p>Necessidades alimentares do organismo</p> <p>Necessidades alimentares do organismo</p>	<p>Descrever as necessidades alimentares do organismo.</p>	

<p>Nutrientes energéticos e não energéticos</p> <p>Grupos alimentares</p> <p>Nova roda de alimentos</p> <p>Elaboração de planos nutricionais</p> <p>Requisitos nutricionais e ingestões recomendadas</p> <p>Dieta e grupo etário</p> <p>Nutrição segundo a idade</p> <p>Idosos</p> <p>Adultos</p> <p>Princípios gerais da confeção</p> <p>Noções de dietética</p> <p>Princípios gerais da confeção de alimentos</p> <p>Controlo das condições de preparação e distribuição de alimentos</p> <p>Nutrição em situações especiais</p> <p>Desidratação</p> <p>Carência proteica ou vitamínica</p> <p>Desnutrição</p> <p>Imobilização</p> <p>Infecção</p> <p>Estados terminais</p> <p>Nutrição em determinadas doenças</p> <p>Úlceras gástricas e duodenais</p> <p>Insuficiências biliares</p> <p>Insuficiência cardíaca e hipertensão</p>	<p>Cuidar da dieta segundo o grupo etário.</p> <p>Reconhecer os princípios gerais da confeção de alimentos.</p>	
---	---	--

Diabetes		
Obesidade		



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Não há			Ensino	CEF/AFA C
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Higiene e Saúde	Ano	2.º	Docente	Glória Patrício

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 3520 : Organização, manutenção e gestão de espaços e equipamentos (50 horas) = 60 aulas		
1- HIGIENIZAÇÃO - MATERIAIS E UTENSÍLIOS 1.1. Conceitos básicos de química de materiais 1.2. Produtos básicos de limpeza 1.3. Utensílios básicos de higienização 1.4. Utilização dos utensílios e produtos de limpeza	Aplicar as técnicas básicas de higienização de materiais e utensílios.	15
2- HIGIENIZAÇÃO DE ESPAÇOS 2.1. Regras de organização do serviço de higienização 2.2. Técnicas específicas de higienização 2.2.1- Revestimentos 2.2.2- Móveis 2.2.3- Tecidos 2.3. Higienização 2.3.1- Centros de cuidados humanos/similares 2.3.2- Lares 2.3.3- Centros de dia 2.3.4- Domicílio 2.4. Higienização de espaços específicos 2.4.1- Salas de convívio 2.4.2- Quartos 2.4.3- Unidades de saúde 2.4.5- Refeitórios	Organizar o serviço de higienização dos espaços, em contexto institucional e no domicílio.	30
3-EQUIPAMENTOS DE HIGIENIZAÇÃO 3.1. Livros de instruções e ficha técnica dos equipamentos 3.2. Regras básicas de manutenção e limpeza de equipamento e utensílios 3.3. Ficha de arranjos	Utilizar os principais tipos de equipamentos de higienização.	15

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 7225: Estado de saúde - abordagem geral em contexto domiciliário (25 horas) = 30 aulas		
1- ÂMBITO DE ATUAÇÃO DO TÉCNICO FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE	Reconhecer o âmbito de atuação do técnico familiar e de apoio à comunidade.	2
2- PROCEDIMENTOS E CUIDADOS NO APOIO À TOMA DE MEDICAÇÃO 2.1. Precauções sobre o uso de medicamentos 2.2. Cuidados no armazenamento e administração (verificação do estado de validade; cuidados no armazenamento; outros 2.3. Procedimentos de registo das tomas	Apoiar o indivíduo na toma de medicação.	8
3- TÉCNICAS DE DETEÇÃO DE ALTERAÇÕES DO ESTADO DE SAÚDE 3.1. Observação dos sinais vitais 3.2. Questionamento acerca de sinais ou sintomas de alerta 3.3. Vigilância da toma de medicação e outros cuidados de saúde	Identificar alterações do estado de saúde do indivíduo/pessoa.	8
4- REGRAS DE ATUAÇÃO EM SITUAÇÕES DE ALTERAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE 4.1. Forma de atuação 4.2. Rede de contactos 4.3. Procedimentos para registo das ocorrências	Aplicar procedimentos em casos de alteração do estado de saúde do indivíduo. Efetuar o registo e transmitir ocorrências.	7

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos,	Número de aulas
--	---	--------------------

	capacidades e atitudes	
UFCD 7210: Prevenção e controlo na infeção na prestação de cuidados pessoais e à comunidade (50 horas) = 60 aulas		
1- PRINCÍPIOS DA PREVENÇÃO E CONTROLO DA INFEÇÃO, MEDIDAS E RECOMENDAÇÕES 1.1. Conceitos de doença, infeção e doença infecciosa 1.2. Enquadramento legal do controlo da infeção	Identificar os conceitos e princípios fundamentais associados à prevenção e controlo de infeção na prestação de cuidados de higiene, conforto e eliminação.	10
2- CONCEITOS BÁSICOS ASSOCIADOS À INFEÇÃO: 2.1. Epidemiologia da infeção - cadeia epidemiológica 2.1.1. Microrganismos e patogenicidade 2.1.2. Reservatórios ou fontes dos microrganismos 2.1.3. Portas de entrada e de saída dos microrganismos 2.1.4. Vias de transmissão 2.1.5. Hospedeiro e sua susceptibilidade 2.1.6. Resistências anti-microbianas		10
3- SITUAÇÕES DE RISCO EM CONTEXTO DOMICILIÁRIO E INSTITUCIONAL 3.1. Exposição a riscos biológicos 3.1.1. Tuberculose 3.1.2. Hepatite A, B e C 3.1.3. HIV 3.2. Manipulação de produtos biológicos 3.3. Outras	Identificar situações de risco potenciadoras da infeção associadas aos diferentes contextos de prestação de cuidados em contexto domiciliário e institucional.	20
4- DISPOSITIVOS INDIVIDUAIS E MEDIDAS DE PRECAUÇÃO INDIVIDUAL 4.1. Equipamento de proteção individual (qual, quando e como usar) 4.2. Higiene das mãos (conceito, técnicas, procedimentos) 4.3. Uso adequado e seguro das barreiras protetoras 4.4. Cuidados de higiene pessoal 4.5. Vacinação 4.6. Fardamento	Identificar os principais dispositivos individuais e as medidas de precaução individual.	20



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Não há			Ensino	PROF 1.º AE
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Saúde Infantil	Ano	1.º	Docente	Liliana Sobral

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 9852 : Cuidados básicos de higiene em crianças e jovens (50 horas) = 60 aulas		
Higiene básica Privacidade e integridade Regras e práticas Comunicação Produtos de higiene, hidratação e conforto Cuidados de segurança, manutenção e higiene de materiais, equipamentos e utensílios utilizados Técnicas de higiene, Cuidados de higiene e conforto Muda de fraldas Técnicas de vestir e despir Ajudas técnicas de apoio Higienização dos espaços Recolha, separação e transporte de resíduos Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados Procedimentos de registo e reporte	Aplicar técnicas de prestação de cuidados de higiene em crianças e jovens. Efetuar a separação, recolha e transporte de resíduos decorrentes da prestação de cuidados de higiene e conforto e da higienização dos espaços. Aplicar as técnicas de comunicação, de acordo com o tipo de interlocutor.	30 aulas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 8854 : Prestação de cuidados humanos básicos - alimentação (25 horas) = 30 aulas		
Composição e valor nutricional dos alimentos Necessidades nutricionais nas diferentes fases da vida Regras alimentares Diversidade dos alimentos Diversidade das refeições (alimentos a privilegiar e a evitar) Nº de refeições, horários e intervalos Quantidades Técnicas de comunicação Alimentação Diets terapêuticas Suplementos alimentares Hidratação (plano de ingestão de líquidos) Confeção de refeições ligeiras Tipologia das refeições Técnicas de preparação Técnicas de manipulação e conservação (matérias-primas e alimentos frescos e confeccionados) Técnicas de acondicionamento	Aplicar técnicas de prestação de cuidados de alimentação. Efetuar a eliminação de resíduos alimentares. Aplicar as técnicas de comunicação, de acordo com o tipo de interlocutor.	30 aulas

<p>Cuidados de higiene alimentar Preparação dos tabuleiros de refeição Cuidados de higiene (antes e após as refeições) Posicionamentos para a toma das refeições Ingestão de alimentos e bebidas Controlo de riscos Sinais de alerta (engasgamento) Alterações no padrão alimentar Eliminação de resíduos alimentares Ocorrências e anomalias no apoio à prestação de cuidados Procedimentos de registo e reporte</p>		
---	--	--

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 9641 : Cuidados de saúde primários para crianças e jovens (25 horas) = 30 aulas		
<p>Conceito de saúde Abordagem holística da saúde Capacitação dos cuidadores Saúde mental e prevenção da violência Alimentação saudável Atividade física Mobilidade segura e sustentável Alteração do estado de saúde - sinais Prevenção de comportamentos aditivos e depêndencias Estratégias de promoção da inclusão de crianças e jovens com necessidades de saúde especiais Desenvolvimento de competências sociais e emocionais para a tomada de decisões responsáveis em saúde Plano Nacional de Vacinação Estratégias de atuação do/a cuidador/a em casos de doenças não transmissíveis e doenças transmissíveis Medidas de prevenção e atuação Alterações respiratórias Alterações gastrointestinais Casos de desidratação Febre/convulsões Parasitoses Intoxicações Infeções urinárias Pediculose Doenças infeto-contagiosas Outras Medidas de prevenção e atuação para crianças e jovens com necessidades de saúde específicas Criança e jovem com doença crónica complexa Criança e jovem com doença aguda Criança e jovem com alergias e intolerâncias alimentares Criança e jovem com diabetes Evicção escolar Linhas de aconselhamento de saúde Linha de saúde 24 Outras linhas de apoio e aconselhamento</p>	<p>Identificar os determinantes da promoção da saúde e prevenção da doença. Identificar os principais problemas de saúde da criança e do jovem. Implementar medidas de prevenção e atuação em situação de doença.</p>	30 aulas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 9636 : Segurança e prevenção de acidentes com crianças e jovens (50 horas) = 60 aulas		

<p>Acidentes mais graves e mais frequentes</p> <p>Tipo de acidentes</p> <p>Locais e condições de ocorrência</p> <p>Produtos, artigos e equipamentos envolvidos</p> <p>Causas dos acidentes</p> <p>Características dos espaços, produtos e equipamentos</p> <p>Comportamentos dos adultos</p> <p>Desenvolvimento da criança e do jovem e a sua relação com a ocorrência de acidentes</p> <p>Medidas de prevenção dos acidentes</p> <p>Comportamento dos adultos</p> <p>Adaptação do ambiente e organização do espaço</p> <p>Seleção e organização das atividades</p> <p>Escolha, utilização e manutenção dos artigos, mobiliário, equipamentos e brinquedos</p> <p>Utilização de equipamentos de proteção</p> <p>Estratégias de prevenção dos acidentes ao longo do desenvolvimento da criança e do jovem</p> <p>Em casa (quedas, afogamentos, queimaduras, intoxicações, asfixia e estrangulamento, outros traumatismos)</p> <p>No transporte no automóvel, mota, bicicleta e a pé</p> <p>No transporte coletivo de crianças</p> <p>Na escolha e utilização de artigos de puericultura, brinquedos e produtos de proteção/adaptação da casa</p> <p>Nos estabelecimentos educativos</p> <p>Nos espaços de jogo e recreio (ex: parques infantis) e outros espaços e atividades ao ar livre</p> <p>Nas atividades desportivas e de lazer</p> <p>Nas visitas de estudo, idas à praia e outras atividades fora da escola</p> <p>Na escolha e utilização de equipamentos de proteção pessoal</p> <p>Primeiros socorros com crianças e jovens</p> <p>Noção de urgência e emergência médica</p> <p>Guias de atuação perante uma emergência</p>	<p>Identificar os acidentes mais graves e mais frequentes.</p> <p>Reconhecer situações de perigo nos vários contextos de intervenção. Identificar e implementar medidas de redução do risco de acidente.</p> <p>Aplicar medidas de primeiros socorros em casos de emergência.</p>	<p>60 aulas</p>
--	---	-----------------



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Não há			Ensino	PROF 1.º DIS
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Princípios de Distribuição	Ano	1.º	Docente	Liliana Sobral

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 0349 : Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos (25 horas) = 30 aulas		
<p>AMBIENTE Principais problemas ambientais da atualidade Resíduos, Definição Produção de resíduos, Gestão de resíduos Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos, Estratégias de atuação Boas práticas para o meio ambiente</p> <p>SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção</p> <p>ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST Obrigações gerais do empregador e do trabalhador</p> <p>ACIDENTES DE TRABALHO Conceito de acidente de trabalho Causas dos acidentes de trabalho Consequências dos acidentes de trabalho Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho</p> <p>DOENÇAS PROFISSIONAIS Conceito Principais doenças profissionais</p> <p>PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS Riscos biológicos, Agentes biológicos, Vias de entrada no organismo, Medidas de prevenção e proteção Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção) Ambiente térmico, Iluminação, Radiações (ionizantes e não ionizantes), Ruído, Vibrações Riscos químicos, Produtos químicos perigosos, Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma Vias de exposição, Efeitos na saúde</p>	<p>Identificar os principais problemas ambientais.</p> <p>Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente.</p> <p>Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho.</p> <p>Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.</p> <p>Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor.</p> <p>Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.</p>	30 aulas

<p>Classificação, rotulagem e armazenagem, Medidas de prevenção e proteção</p> <p>Riscos de incêndio ou explosão, O fogo como reação química, Fenomenologia da combustão, Principais fontes de energia de ativação, Classes de Fogos, Métodos de extinção</p> <p>Meios de primeira intervenção - extintores, Classificação dos Extintores, Escolha do agente extintor</p> <p>Riscos elétricos, Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos, Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano, Medidas de prevenção e proteção</p> <p>Riscos mecânicos, Trabalho com máquinas e equipamentos, Movimentação mecânica de cargas</p> <p>Riscos ergonómicos, Movimentação manual de cargas</p> <p>Riscos psicossociais</p> <p>SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE Conceito Tipos de sinalização</p> <p>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual</p>	<p>Reconhecer a sinalização de segurança e saúde</p> <p>Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.</p>	
---	--	--

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 8986 : Ergonomia e movimentação manual de cargas (25 horas) = 30 aulas		
<p>Enquadramento O que é a ergonomia? Princípios a aplicar Lesões músculo esqueléticas</p> <p>Ergonomia: trabalho sentado Mesa de trabalho Cadeira Apoio de pés Ecrãs de visualização Riscos Outros</p> <p>Ergonomia Postura de pé Altura do plano de trabalho Riscos Outros</p> <p>Movimentação de manual de cargas Levantamento da carga Transporte da carga Regras na movimentação Riscos de lesão Movimentação com porta paletes manual e outros equipamentos Regras de utilização Riscos associados</p> <p>Ginástica laboral Base anatómica, fisiológica e biomecânica Exercícios no local de trabalho Outros exercícios</p>	<p>Identificar os conceitos e princípios fundamentais de ergonomia.</p> <p>Aplicar as regras de segurança na movimentação manual de cargas.</p> <p>Aplicar as regras de movimentação de cargas com porta paletes.</p>	30 aulas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 3296 : Higiene e segurança alimentar (25 horas) = 30 aulas		
Noções de microbiologia Noções de higiene Conservação e armazenamento de géneros alimentícios Noções de limpeza e desinfecção Introdução à aplicação do APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo)	Desenvolver os procedimentos adequados para as boas práticas de higiene na produção/confeção dos alimentos.	30 aulas

**ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO**

[403192]

7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE

Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Não há			Ensino	PROF 2.º TAF
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Noções básicas de saúde	Ano	2º	Docente	Heloísa Chitas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 10150 : Noções básicas do sistema respiratório e o aconselhamento na farmácia (50 horas) = 60 aulas		
Funções do sistema respiratório Humedecimento Aquecimento Purificação Constituição do Sistema Respiratório Vias respiratórias Fossas nasais Muco nasal Seios perinasais (frontais, maxilares, etmoidais, esfenoidais) Faringe Laringe Traqueia Brônquios Alvéolos pulmonares Pulmões Hematose pulmonar Ventilação pulmonar Volume e capacidade pulmonares Volume corrente Capacidade funcional residual Volume expiratório de reserva Volume inspiratório de reserva Volume residual Capacidade pulmonar total Transporte de oxigénio Linhas de defesa natural Eliminação das partículas estranhas Remoção de partículas estranhas e limpeza do sistema Isolamento e sequestração das partículas Filtração Humidificação Broncoconstrição Reflexo da Tosse Mucocinese Dores de garganta Faringite e Amigdalite Origem viral Origem bacteriana Origem fúngica Origem medicamentosa Sinais e sintomas	Reconhecer a anatomia e fisiologia do sistema respiratório. Identificar as principais patologias do sistema respiratório (Gripe, Constipação, Dor de garganta, Faringite e Amigdalite, Tosse, Rinite, Asma e DPOC). Aconselhar a utilização de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM) e outros produtos de saúde nas patologias/sintomatologia associada.	60 aulas

Complicações
Terapêutica farmacológica (antissépticos, anti-inflamatórios, antibióticos tópicos, anestésicos tópicos, pastilhas, colutórios, sprays)
Tosse
Origem
Classificação quanto à existência de expetoração
Tosse produtiva
Tosse seca
Classificação quanto à sua duração (tosse aguda e tosse crônica)
Princípios gerais da terapêutica
Terapêutica farmacológica
Antitússicos
Ação central (estupefacientes, não estupefacientes)
Ação periférica (demulcentes, endanestésicos, anestésicos locais)
Precauções com o uso de antitússicos
Expectorantes
Expectorantes de ação reflexa
Expectorantes de ação direta
Mucolíticos
Acetilcisteína
Ambroxol
Bromexina
Terapêutica adjuvante
Constipação
Sinais e sintomas
Transmissão
Período de Incubação e duração
Complicações
Terapêutica farmacológica (analgésicos, antipiréticos e anti-inflamatórios)
Precauções
Contraindicações
Descongestionantes nasais
Sistêmicos
Tópicos
Anti-histamínicos
Antissépticos Tópicos
Prevenção da constipação
Gripe
Características gerais
Características Antigénicas
Ciclos de replicação
Epidemiologia
Sinais e Sintomas
Prevenção
Vacinação
Medicamento antivirais
Tratamento e prognóstico
Rinite
Reações alérgicas
Rinite não alérgica
Sintomas
Diagnóstico diferencial
Classificação
Fatores desencadeantes
Tratamento farmacológico
Ação dos medicamentos nos sintomas da rinite alérgica (anti-histamínicos, corticosteroides nasais, cromonas, descongestionantes; anticolinérgicos, antileucotrienos, corticosteroides sistêmicos, imunoterapia específica a alérgenos)
Asma

<p> Definição Patogénese da asma Fatores desencadeantes Diagnóstico Espirometria Debitómetro Teste de Bronco-provocação Prova de esforço Marcadores inflamatórios Controlo da asma Tratamento Terapêutica de controlo Terapêutica para alívio rápido Terapêutica não farmacológica DPOC Definição Bronquite crónica e enfisema Patogénese Inflamação das vias aéreas Disfunção muco-ciliar Alterações estruturais das vias aéreas Limitação débito aéreo Componente sistémico Fisiopatologia Hipertensão pulmonar Exacerbações Comorbilidades Diagnóstico Verificação de sintomas Historial e examinação Espirometria Avaliar os sintomas Alterações na espirometria Risco de exacerbação Comorbilidades Diagnóstico diferencial Terapêutica farmacológica Broncodilatadores Broncodilatadores β- agonista Broncodilatadores Anticolinérgicos Broncodilatadores Anticolinérgicos + β- agonista Broncodilatadores – ABAC + ACAC Broncodilatadores – ABAL + ACAL Broncodilatadores – Metilxantinas Corticosteróides – Inalados (CI) CI + Broncodilatador ABAL+CI Corticosteróides – orais (CO) Vacinas Antibióticos Agentes mucolíticos Perguntas a colocar ao utente Aconselhamento de MNSRM e outros produtos de saúde Encaminhamento para o médico </p>		
---	--	--

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos,	Número de aulas
--	---	----------------------------------

	capacidades e atitudes	
UFCD 10152 : Noções básicas do sistema cardiovascular e o aconselhamento na farmácia		
(25 horas) = 30 aulas		
<p>Anatomia e fisiologia do sistema cardiovascular (SCV) e sangue</p> <p>Funções e constituição do SCV e sangue</p> <p>Patologias do SCV</p> <p>Tromboembolismo</p> <p>Hipertensão</p> <p>Pressão arterial – definição, alterações e controlo</p> <p>Pressão arterial sistólica</p> <p>Pressão arterial diastólica</p> <p>Crises hipertensivas</p> <p>Terapêutica não farmacológica</p> <p>Fatores de risco</p> <p>Complicações</p> <p>Terapêutica farmacológica</p> <p>Terapêutica – diuréticos</p> <p>Terapêutica – IECAs</p> <p>Terapêutica – ARAs</p> <p>Terapêutica - bloqueadores da entrada de cálcio</p> <p>Terapêutica - bloqueadores β adrenérgicos</p> <p>Terapêutica – outras classes</p> <p>Informação ao utente</p> <p>Dislipidemias</p> <p>Metabolismo lipídico</p> <p>Dislipidémias e DCV</p> <p>Adoção de estilo de vida saudável</p> <p>Terapêutica farmacológica</p> <p>Estatinas (inibidores da HMG-CoA redutase)</p> <p>Fibratos (derivados do ácido fíbrico)</p> <p>Inibidores da absorção intestinal de colesterol</p> <p>Outros</p> <p>Informações ao utente</p> <p>Doença isquémica cardíaca</p> <p>Tipo de isquémia – fatores de agravamento</p> <p>Doença arterial coronária</p> <p>Angina de peito</p> <p>Enfarte do miocárdio</p> <p>Consequência – insuficiência cardíaca</p> <p>Terapêutica farmacológica – IECAs, ARAs</p> <p>Terapêutica não farmacológica</p> <p>Informações ao utente</p> <p>Doenças trombovenosas</p> <p>Causas e mecanismos envolvidos</p> <p>Como recuperar o organismo</p> <p>Sistema Hemostático</p> <p>Coagulação sanguínea</p> <p>Sistema Fibrinolítico</p> <p>Fatores desencadeantes</p> <p>Complicações</p> <p>Trombose venosa profunda – clínica, fatores de risco, medidas preventivas</p> <p>Varizes</p> <p>Tromboflebite</p> <p>Conselhos não farmacológicos</p> <p>Doenças cardiovasculares</p> <p>Fatores de risco</p> <p>Avaliações do risco</p> <p>Anemias</p> <p>Sangue – funções</p> <p>Plasma</p> <p>Hematopoiese</p> <p>Eritrócitos</p> <p>Leucócitos</p> <p>Plaquetas</p>	<p>Reconhecer a anatomia e fisiologia do aparelho cardiovascular e sangue.</p> <p>Identificar as principais patologias - hipertensão arterial, dislipidemias, doença isquémica cardíaca, tromboembolismo, doença vascular periférica; anemias.</p> <p>Aconselhar a utilização de medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM) e produtos de saúde nas patologias/sintomatologia associada.</p>	30 aulas

Análises ao sangue Causas Resposta do organismo Sintomas Diagnóstico Classificação Informações ao utente Perguntas a colocar ao utente Aconselhamento de MNSRM e outros produtos de saúde Encaminhamento para o médico		
---	--	--

**ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO**

[403192]

7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE**Ano letivo: 2022/2023**

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Não há			Ensino	PROF 2.º TAF
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Saúde e Segurança na Farmácia	Ano	2º	Docente	Heloísa Chitas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 0349 : , Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos (25 horas) = 30 aulas		
AMBIENTE Principais problemas ambientais da atualidade Resíduos Definição Produção de resíduos Gestão de resíduos Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos Estratégias de atuação Boas práticas para o meio ambiente SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST Obrigações gerais do empregador e do trabalhador ACIDENTES DE TRABALHO Conceito de acidente de trabalho Causas dos acidentes de trabalho Consequências dos acidentes de trabalho Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho DOENÇAS PROFISSIONAIS Conceito Principais doenças profissionais PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS Riscos biológicos Agentes biológicos Vias de entrada no organismo Medidas de prevenção e proteção Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção) Ambiente térmico Iluminação Radiações (ionizantes e não ionizantes) Ruído Vibrações Riscos químicos Produtos químicos perigosos Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma	Identificar os principais problemas ambientais. Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente. Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho. Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho. Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor. Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas. Reconhecer a sinalização de segurança e saúde Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.	30 aulas

<p>Vias de exposição</p> <p>Efeitos na saúde</p> <p>Classificação, rotulagem e armazenagem</p> <p>Medidas de prevenção e proteção</p> <p>Riscos de incêndio ou explosão</p> <p>O fogo como reação química</p> <p>Fenomenologia da combustão</p> <p>Principais fontes de energia de ativação</p> <p>Classes de Fogos</p> <p>Métodos de extinção</p> <p>Meios de primeira intervenção - extintores</p> <p>Classificação dos Extintores</p> <p>Escolha do agente extintor</p> <p>Riscos elétricos</p> <p>Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos</p> <p>Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano</p> <p>Medidas de prevenção e proteção</p> <p>Riscos mecânicos</p> <p>Trabalho com máquinas e equipamentos</p> <p>Movimentação mecânica de cargas</p> <p>Riscos ergonómicos</p> <p>Movimentação manual de cargas</p> <p>Riscos psicossociais</p> <p>SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE</p> <p>Conceito</p> <p>Tipos de sinalização</p> <p>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL</p> <p>Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual</p>		
--	--	--

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
UFCD 10163 : Boas práticas de segurança e saúde na farmácia (25 horas) = 30 aulas		
<p>Introdução à prevenção de riscos profissionais</p> <p>Riscos profissionais na farmácia comunitária</p> <p>Condições de segurança</p> <p>Meio ambiente de trabalho</p> <p>No atendimento</p> <p>No back-office</p> <p>Prevenção dos riscos</p> <p>Introdução aos sistemas de controlo de riscos</p> <p>Prevenção de acidentes e lesões profissionais</p> <p>Noções básicas de atuação em situações de emergência e evacuação</p>	<p>Identificar os fatores de risco profissional e medidas de prevenção associados ao serviço e função desempenhada.</p> <p>Reconhecer as ferramentas básicas e aplicar as técnicas de gestão de segurança e saúde na farmácia comunitária.</p>	30 aulas



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	MCE	Manual adotado	Ribeiro, Nuno <i>et al.</i> ADN - Aprender a Descobrir a Natureza. Ciências Naturais, 7º ano. Edições ASA			Ensino	Regular
Grupo disciplinar	520 – Bio/Geo	Disciplina	Ciências Naturais	Ano	7.º	Docente	Susana Jesus

Domínios de referência (Áreas temáticas)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	N.º de aulas	
TERRA EM TRANSFORMAÇÃO			
Dinâmica externa da Terra	1.1 Paisagens geológicas, rochas e minerais 1.2 Formação das rochas sedimentares	14	1º P
Estrutura e dinâmica interna da Terra	2.1 Fundamentos da estrutura e dinâmica interna da Terra 2.2 Deformação das rochas	25	
		Total 39	
TERRA EM TRANSFORMAÇÃO			2º P
Consequências da dinâmica interna da Terra	3.1 Atividade vulcânica 3.2 Rochas magmáticas e rochas metamórficas 3.3 Ciclo das rochas 3.4 Exploração sustentável das rochas em Portugal 3.5 Atividade sísmica 3.6 Estrutura interna da Terra	36	
		Total 36	3º P

TERRA EM TRANSFORMAÇÃO		18	
A Terra conta a sua História	4.1 Os fósseis e a reconstituição da história da Terra 4.2 Grandes etapas da história da Terra	6	
Ciência geológica e sustentabilidade da vida na Terra	5.1 Conhecimento geológico e sustentabilidade da vida na Terra	Total 24	

Total: 99



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	MCE	Manual adotado	Ribeiro, Nuno; Cavado, Bento; Sousa, Bruno. “ADN, Aprender a Descobrir a Natureza” – 1ª edição, ASA, Grupo Leya			Ensino	Regular
Grupo disciplinar	520 – Bio/Geo	Disciplina	Ciências Naturais	Ano	8.º	Docente	Liliana Sobral Rute Riço Glória Patrício

Domínios de referência (Áreas temáticas)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	N.º de aulas	
1.Terra, planeta com vida 2. Sustentabilidade na Terra	<u>Sistema Terra: da célula à biodiversidade</u>		
	1.1. Condições da Terra que permitem a existência da vida	46	1.º p.
	1.2. A Terra como um sistema capaz de gerar vida		
	1.3. A célula – unidade básica da biodiversidade		
	2.1 Interações bióticas e abióticas num ecossistema		
	2.2 Fluxos de energia e ciclos da matéria	48	2.º p.
	2.3 Equilíbrio dinâmico dos ecossistemas e desenvolvimento sustentável		
2.4 Perturbações no equilíbrio dos ecossistemas			
2.5 Recursos naturais: exploração e consequências			
2.6 Áreas protegidas e ordenamento e gestão do território	29	3.º p.	
2.7 Gestão sustentável dos recursos naturais e dos resíduos			



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	MCE	Manual adotado	Salsa, José et al. Cientic. Ciências Naturais, 9º ano. Porto Editora			Ensino	Regular
Grupo disciplinar	520 – Bio/Geo	Disciplina	Ciências Naturais	Ano	9.º	Docente	Liliana Sobral Heloisa Chitas Sofia Abenta

Domínios de referência (Áreas temáticas)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	N.º de aulas	
VIVER MELHOR NA TERRA <u>1 - Saúde individual e comunitária</u> <u>2 - Organismo humano em equilíbrio</u>	- Saúde e qualidade de vida da população - Promoção da saúde - Estrutura do corpo humano - Alimentação saudável - Sistema digestivo - O sangue - O sistema cardiovascular	50	1.º p
<u>2 - Organismo humano em equilíbrio</u> <u>3 - Transmissão da Vida</u> <u>2 - Organismo humano em equilíbrio</u>	- O sistema linfático - O sistema respiratório - O sistema hormonal - O sistema reprodutor - Suporte Básico de Vida - Os sistemas excretores	52	2.º p.
<u>3 - Transmissão da Vida</u>	- Sistema nervoso - Genética e hereditariedade	28	3.º p.



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022_2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Ferreira, Ana Luísa <i>et al.</i> <i>BioGeo10</i> 10º ano. Texto Editora			Ensino	Regular
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Biologia e Geologia	Ano	10.º	Docente	Ana Diniz e Glória Patrício

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	N.º de aulas	
Geologia e Métodos	<u>1. A Terra e os seus subsistemas em interação</u> 1.1-Subsistemas terrestres: a) Geosfera b) Atmosfera c) Hidrosfera d) Biosfera	8	1.º período
	1.2-Interação dos subsistemas <u>2. As rochas, arquivos que relatam a História da Terra.</u> 2.1. Rochas Sedimentares. 2.2. Rochas Magmáticas. 2.3. Rochas Metamórficas. 2.4. Ciclo das Rochas.	9 14	
	<u>3.A medida do tempo e a idade da Terra.</u> 3.1. Idade relativa e idade radiométrica. 3.2. Memória dos tempos geológicos.	9	
	<u>4.A Terra, um planeta em mudança.</u> 4.1. Princípios básicos do raciocínio geológico. 4.1.1. O presente é a chave do passado (Atualismo Geológico). 4.1.2.Processos violentos e tranquilos: Catastrofismo e uniformitarismo. 4.2. O mobilismo geológico. As placas tectónicas e os seus movimentos.	20	

Estrutura e dinâmica da geosfera	1. <u>Vulcanologia</u> 1.1. Conceitos básicos. 1.2. Vulcões e tectónica de placas. 1.3. Minimização de riscos vulcânicos – previsão e prevenção 2. <u>Sismologia</u> 2.1. Conceitos básicos. 2.2. Sismos e tectónicas de placas. 2.3. Minimização de riscos sísmicos – previsão e prevenção. 2.4. Ondas sísmicas e descontinuidades internas	23	
.Biodiversidade	4. <u>Estrutura Interna da Terra.</u> 4.1. Modelo segundo a composição química. 4.2. Modelo segundo as propriedades físicas (litosfera, astenosfera, mesosfera e núcleo). 4.3. Análise conjunta dos modelos anteriores 1. <u>Biosfera</u> 1.1. Diversidade 1.2. Organização 1.3- Extinção e conservação	7 13	
.Obtenção de matéria	2. <u>A célula</u> 2.1. Unidade estrutural e funcional 2.2. Constituintes básico	17 12	2.º período
.Obtenção de matéria	3. <u>Obtenção de matéria pelos seres heterotróficos</u> 3.1. Unicelularidade vs pluricelularidade. 3.2. Ingestão, digestão e absorção	18	
Distribuição de matéria	4. <u>Obtenção de matéria pelos seres autotróficos</u> 4.1. Fotossíntese. 1. <u>Transporte nas plantas</u> 1.1. Transporte no xilema.	17	

	<p>1.2. Transporte no floema</p>		
<p>Transformação e utilização de energia pelos seres vivos</p>	<p>2. <u>O transporte nos animais</u></p> <p>2.1. Sistemas de transporte.</p> <p>2.2. Fluidos circulantes</p> <p>1-<u>Fermentação</u></p> <p>2-<u>Respiração aeróbia</u></p> <p>3-<u>Trocas gasosas em seres multicelulares</u></p> <p>3.1-Nas plantas</p> <p>3.2-Nos animais</p>	<p>18</p> <p>6</p> <p>9</p> <p>15</p>	<p>3.º período</p>

--	--	--	--



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos/AE

Ano letivo: 2022/2023

Departamento	MCE	Manual adotado	Ferreira, Ana Luísa <i>et al.</i> <i>BioGeo10</i> 10º ano. Texto Editora			Ensino	Regular
Grupo disciplinar	520 – Bio/Geo	Disciplina	Biologia e Geologia	Ano	11.º	Docente	Ana Diniz Rute Riço

Domínios de referência (Áreas temáticas)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	N.º de aulas	
1-Crescimento, renovação e diferenciação celular 2-Reprodução	-DNA e síntese proteica -Ciclo celular -Reprodução assexuada -Meiose e reprodução sexuada -Ciclos de vida	86	1.ºP

3- Evolução biológica 4-Sistemática dos seres vivos 5. Minerais e rochas sedimentares 6. Magmatismo e rochas magmáticas	- Unicelularidade e multicelularidade - Mecanismos de evolução - Sistemas de classificação e regras de nomenclatura - Sistema de classificação de Whittaker modificado - Minerais, os constituintes básicos das rochas - Principais etapas de formação das rochas sedimentares - Classificação das rochas sedimentares - As rochas sedimentares, arquivos da história da Terra - Magmatismo e rochas magmáticas	85	2.ºP
--	---	----	------

7. Metamorfismo e rochas metamórficas	- Metamorfismo e rochas metamórficas		
8. Deformação das rochas	- Deformação das rochas		
9. Exploração sustentada dos recursos geológicos	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos geológicos - Recursos energéticos - Recursos minerais - Recursos hidrogeológicos 	49	3.º p.



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado	Silva, A. D., et al. (2009). <i>Terra, Universo de Vida. Biologia 12º ano.</i> Porto: Porto Editora			Ensino	Regular
Grupo disciplinar	520	Disciplina	Biologia	Ano	12.º	Docente	Rute Riço

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	
Reprodução e manipulação da fertilidade	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reprodução Humana <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Gametogénese e fecundação 1.2 Controlo hormonal 1.3 Desenvolvimento embrionário e gestação 2. Manipulação da fertilidade <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Contraceção 2.2. Infertilidade humana e reprodução assistida 	54	1.º período
Património genético	<ol style="list-style-type: none"> 1. Património Genético <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Transmissão de características hereditárias 1.2 Genética humana 1.3 Organização e regulação do material genético 2 Alterações do material genético <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Mutações 2.2 Fundamentos de Engenharia Genética 		

<ul style="list-style-type: none"> ● Património genético ● Imunidade e controlo de doenças 	●	48	2.º período
<ul style="list-style-type: none"> ● Imunidade e controlo de doenças 	●	28	3.º período



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado				Ensino	Profissional (TAF)
Grupo disciplinar	520	Disciplina /Componente	Biologia e Geologia	Ano	2.º	Docente	Ana Diniz

UFCD/Módulo	MÓDULO 5 - UNIDADE E DIVERSIDADE CELULAR	25 aulas
--------------------	---	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
ÁCIDOS NUCLEICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar e distinguir os diferentes tipos de ácidos nucleicos em termos de composição, de estrutura e de função. • Explicar o processo de replicação semiconservativa. 	10
SÍNTESE PROTEICA	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender o mecanismo de síntese proteica (transcrição e tradução). • Relacionar a expressão da informação genética com as características das proteínas e o metabolismo das células 	3
CICLO CELULAR	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar o ciclo celular e a sequência de acontecimentos que caracterizam mitose e citocinese em células animais e vegetais. • Interpretar gráficos da variação do teor de DNA durante o ciclo celular. 	3
MITOSE	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar, esquematizar e legendar imagens de mitose em diferentes tipos de células 	9



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado				Ensino	Profissional (TAF)
Grupo disciplinar	520	Disciplina /Componente	Biologia e Geologia	Ano	2.º	Docente	Ana Diniz

UFCD/Módulo	MÓDULO 6 - REGULAÇÃO NA BIOSFERA	23 aulas
--------------------	---	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
REGULAÇÃO NOS ANIMAIS	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir processos de regulação nervosa de processos de regulação hormonal, ao nível das estruturas envolvidas e dos respetivos mecanismos de ação. Interpretar os mecanismos envolvidos na propagação do impulso nervoso de forma simplificada. Explicar processos de osmorregulação e de termorregulação nos seres humanos, enfatizando mecanismos de retroalimentação negativa 	15
COORDENAÇÃO NAS PLANTAS	<ul style="list-style-type: none"> Analisar atividades laboratoriais/experimentais sobre exemplos de hormonas vegetais, avaliando criticamente procedimentos e resultados. Conhecer exemplos de aplicações práticas de fito-hormonas à agricultura e à floricultura. Mobilizar conhecimentos para analisar criticamente comportamentos pessoais e/ou sociais relacionados com mecanismos de termorregulação, osmorregulação e utilização de fito-hormonas 	8



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE
Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado				Ensino	Profissional (TAF)
Grupo disciplinar	520	Disciplina /Componente	Biologia e Geologia	Ano	2.º	Docente	Ana Diniz

UFCD/Módulo	MÓDULO 7- HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA TERRA	24 aulas
--------------------	---	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
CICLO LITOLÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> Explicar o ciclo litológico com base nos processos de génese e características dos vários tipos de rochas, selecionando exemplos que possam ser observados em amostras de mão no laboratório e/ou no campo 	2
ROCHAS SEDIMENTARES	<ul style="list-style-type: none"> Explicar características litológicas e texturais de rochas sedimentares com base nas suas condições de génese. Caracterizar rochas detríticas, quimiogénicas e biogénicas (balastro/conglomerado/brecha, areia/arenito, silte/siltito, argila/argilito, gesso, sal-gema, calcários e carvões), com base em tamanho, forma/origem de sedimentos e composição mineralógica/química 	4
FÓSSEIS	<ul style="list-style-type: none"> Explicar a importância de fósseis (de idade/de fácies) em datação relativa e reconstituição de paleoambientes. Aplicar os princípios estratigráficos (da sobreposição, da identidade paleontológica, da inclusão, da interseção) 	3
DATAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir entre processos de datação relativa e de datação absoluta/radiométrica, identificando exemplos das suas potencialidades e limitações como métodos de investigação em Geologia. Relacionar a construção da escala do tempo geológico com factos biológicos e geológicos da história da Terra 	3
ROCHAS MAGMÁTICAS	<ul style="list-style-type: none"> Explicar texturas e composições mineralógicas de rochas magmáticas com base nas suas condições de génese. Classificar rochas magmáticas com base na composição dos magmas (teor de sílica) e ambientes de consolidação. Caracterizar basalto, gabro, andesito, diorito, riolito e granito (cor, textura, composição mineralógica e química). 	3
ROCHAS METAMÓRFICAS	<ul style="list-style-type: none"> Explicar texturas e composições mineralógicas de rochas metamórficas com base nas suas condições de génese. Relacionar fatores de metamorfismo (regional e de contacto) com características texturais (presença ou ausência de foliação) e mineralógicas de rochas metamórficas. Caracterizar ardósia, micaxisto, gnaiss, mármore, quartzito (textura, composição mineralógica e química). 	3
DOBRAS E FALHAS	<ul style="list-style-type: none"> Explicar deformações com base na mobilidade da litosfera e no comportamento dos materiais. Relacionar a génese de dobras e falhas com o comportamento (dúctil/ frágil) de rochas sujeitas a tensões. 	2

EVOLUCIONISMO	<ul style="list-style-type: none">• Explicar a importância das evidências fósseis como argumento a favor do Evolucionismo.• Interpretar dados de natureza diversa relativos ao evolucionismo, distinguindo Lamarckismo, Darwinismo e Neodarwinismo.	4
---------------	--	---

**ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO**

[403192]

7520-902 Sines

Quadro Síntese Conteúdos /AE**Ano letivo: 2022/2023**

Departamento	Matemática e Ciências Experimentais	Manual adotado		Ensino	Profissional (TAF)
Grupo disciplinar	520	Disciplina /Componente	Biologia e Geologia	Ano	2. º
				Docente	Ana Diniz

UFCD/Módulo	MÓDULO 8- O SER HUMANO NO SISTEMA TERRA	18 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
OCUPAÇÃO ANTRÓPICA	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar a vulnerabilidade das zonas costeiras, zonas de vertente e leitos de cheia a situações de riscos geológicos, com a ocorrência de catástrofes naturais ampliadas pela ação de fatores antrópicos. 	9
RECURSOS GEOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none"> Distinguir recurso, reserva e jazigo, tendo em conta aspetos de natureza geológica e económica. Interpretar dados relativos a processos de exploração de recursos geológicos (minerais, rochas, combustíveis fósseis, energia nuclear e energia geotérmica), potencialidades, sustentabilidade e seus impactes nos subsistemas da Terra. Analisar dados e formular juízos críticos, cientificamente fundamentados, sobre a exploração sustentável de recursos geológicos em Portugal. 	9