TÉCNICO/A DE MASSAGEM DE ESTÉTICA E BEM-ESTAR

CÓDIGO **815343 NÍVEL IV** ANO LETIVO 2024/2025



Quem é?

Profissional especializado em cuidados a nível do bem-estar corporal, tais como técnicas de massagem de relaxamento e tratamentos estéticos.



Parceiros





A new latitude of freedom







Competências

- Compreender a estrutura e funcionamento do corpo humano.
- Dominar uma variedade de técnicas de massagem (oriental, californiana, tailandesa, linfática, pós-cirúrgica, desportiva).
- Desenvolver sensibilidade tátil para identificar áreas de tensão muscular.
- Estar familiarizado com diferentes produtos como óleos e cremes, e técnicas complementares, como aromaterapia e terapia de pedras quentes.

<u>Áreas de Atuação</u>

- SPAS
- Salões de Beleza
- Centros de Fitness
- Hoteis









Técnicola de Massagem de Estética e Bem-estar

NÍVEL IV ANO LETIVO 2024/2025





Formação Sociocultural

Português	320h
Língua Estrangeira	220h
Área de Integração	220h
Educação Física	140h
TIC- Tecnologias de Informação e Comunicação	100h

Formação Científica

Biologia	150h
Matemática	200h
Química	150h

Formação Tecnológica

Ética, deontologia nos cuidados de beleza	2 5h
Legislação laboral e normas de qualidade	25 h
Anatomia	50h
Fisiologia	50h
Dermocosmética	50h
Cosmetologia	50h
Anatomia do sistema veno-linfático	25 h
Técnicas de gestão, marketing e vendas	50h
Saúde e Segurança- cuidados de beleza	25 h
Processo de cicatrização- cuidados específicos	25 h
Nutrição e Dietética em cuidados de beleza	50h
Noções de aromaterapia e fitoterapia	25h
Massagem corporal	50h
Técnicas de drenagem linfática manual	50h
Técnicas de massagem desportiva	50h
Reflexologia	50h
Massagem californiana	2 5h
Massagem em públicos diferenciados	2 5h
Introdução às massagens orientais	25h
Técnicas de massagem Shiatsu	50h

Técnicas de massagem Ayurvedica	50h
roamas do massagom / tyor voulta	
Técnicas de hidroterapia	50h
Técnicas de massagem Lomi-Lomi	25h
Envolvimentos Corporais	25h
Massagem geotermal	2 5h
Massagem no pré e pós cirúrgico	2 5h
Técnicas de atendimento e receção de clientes	25h
Primeiros socorros	25h
Língua inglesa- cuidados de estética e bem-estar	25h
Massagem na cadeira	25h
Massagem indiana à cabeça	25h
Técnicas de massagem tailandesa	50h
Plano de negócio- criação de pequenos e médios negócios	25h









TÉCNICO/A DE COMUNICAÇÃO E SERVIÇO DIGITAL

CÓDIGO **341346 NÍVEL IV** ANO LETIVO 2024/2025



Quem é?

Profissional especializado na gestão e execução de estratégias de comunicação online para empresas e instituições.



Parceiros

















Competências

- Capacidade de pensar de forma criativa e inovadora para desenvolver estratégias e campanhas digitais que se destaquem.
- Familiaridade com uma variedade de ferramentas digitais, como plataformas de media social, sistemas de análise de conteúdos, ferramentas digitais.
- Capacidade de interpretar dados de desempenho digital para avaliar o sucesso das estratégias.
- Habilidade para trabalhar em equipa, com colegas de diferentes áreas (design, informática, marketing).

<u>Áreas de Atuação</u>

- Turismo
- Empresas de Marketing
- Consultoria









Os Fundos Europeus mais próximos de si

Técnico/a de Comunicação e Serviço Digital

NÍVEL IV ANO LETIVO 2024/2025





Formação Sociocultural

Português	320h
Língua Estrangeira	220h
Área de Integração	220h
Educação Física	140h
TIC- Tecnologias de Informação e Comunicação	100h

Formação Científica

Economia	200h
Matemática	200h
Psicologia	100h

Formação Tecnológica

Setor do Comércio e Serviços- conceitos e princípios gerais	25h
Atividade do profissional do Técnico de Comunicação e Serviço Digital	25h
Ambeinte, Segurança, Higiene e Saúde no trabalho- conceitos básicos	25h
Marketing Digital	25h
Qualidade e satisfação do cliente	25h
Meios de comunicação digital	25h
Documentação comercial- assistência ao cliente não presencial	25h
Processo de comunicação	50h
Gestão de equipas	25h
Atendimento não presencial ao cliente	50h
Gestão de reclamações- venda não presencial	25h
Fidelização e Recuperação de clientes	25h
Marketing 3.0	25h
Publicidade nas redes sociais	25h
Plano de negócio- criação de micronegócio	25h
Técnicas de Negociação e Venda	50h
Social Media	25h
Gestão de conteúdos digitais	25h
Planos e campanhas de comunicação- venda não presencial	50h
Gestão do stress profissional	25h

Introdução à utilização e proteção de dados pessoais	25h
E-marketing: princípios gerais	50h
Planeamento e gestão do orçamento familiar	25 h
Comunicação escrita- serviço ao cliente	50h
Processo de venda não presencial	50h
Inteligência Emocional	25h
Língua inglesa- comunicação e serviço ao cliente não presencial	50h
Gestão de mobile	50h
Campanhas de serviços ativos e serviços reativos	50h
Neuromarketing	50h









TÉCNICO/A DE COZINHA/PASTELARIA

CÓDIGO 811183

NÍVEL IV ANO LETIVO 2024/2025



Quem é?

Profissional que planeia, coordena e executa as atividades de cozinha-pastelaria em estabelecimentos de restauração e bebidas, com respeito pelas normas de higiene e segurança, promovendo um serviço de qualidade para satisfação do cliente.



Parceiros















Competências

- Capacidade de pensar de forma criativa e inovadora para desenvolver estratégias e campanhas digitais que se destaquem.
- Familiaridade com uma variedade de ferramentas digitais, como plataformas de media social, sistemas de análise de conteúdos, ferramentas digitais.
- Capacidade de interpretar dados de desempenho digital para avaliar o sucesso das estratégias.
- Habilidade para trabalhar em equipa, com colegas de diferentes áreas (design, informática, marketing).

Áreas de Atuação

- Restaurantes
- Hoteis
- Eventos
- Catering
- Pastelarias









Técnicola de Cozinha/Pastelaria NÍVEL IV ANO LETIVO 2024/2025





Formação Sociocultural

Português	320h
Língua Estrangeira	220h
Área de Integração	220h
Educação Física	140h
TIC- Tecnologias de Informação e Comunicação	100h

Formação Científica

Economia	200h
Matemática	200h
Psicologia	100h

Formação Tecnológica

Higiene e Segurança no Trabalho e na Restauração	25h
Alimentação racional, nutrição e dietética	50h
Organização da Cozinha	25h
Matérias primas alimentares	50h
Cozinha/Pastelaria- planeamento da produção e mise-en- place	25h
Preparações e confeções básicas de cozinha	50h
Preparação e confeção de sopas	25h
Preparação e confeção de massas base cozinha	25h
Serviço de restaurante/bar mise-en-place e técnicas de serviço	50h
Preparação e confeção de massas base, recheios, cremes e molhos de pastelaria	50h
Preparação e confeção de molhos e fundos de cozinha	25h
Língua inglesa- cozinha/pastelaria	25h
Língua espanhola- cozinha/pastelaria	25h
Preparação e confeção de doçaria tradicional portuguesa	50h
Higiene e segurança alimentar na restauração	25h
Cozinha/Pastelaria- serviços especiais	25h
Preparação e confeção de acepipes e entradas	50h
Preparação e confeção de pastelaria de sobremesa	50h
Preparação e confeção de peixe e marisco	50h
Controlo de custos na restauração	50h

Capacitações, fichas técnicas, cartas e ementas	25h
Preparação e confeção de carnes, aves e caça	50h
Plano de negócio- criação de micronegócio	25h
Gestão de Equipas	25h
Cozinha/Pastelaria- aprovisionamento	50h
Cozinha Criativa	25h
Preparação e confeção de cozinha tradicional portuguesa	50h
Preparação e confeção de pastelaria internacional	50h
Comunicação, vendas e reclamações na restauração	50h
Cozinhas do Mundo	50h
Língua inglesa- turismo e hotelaria na região	25h
Marketing na Restauração	25h









TÉCNICO/A DE RESTAURANTE/BAR

CÓDIGO **811184 NÍVEL IV** ANO LETIVO 2024/2025



Quem é?

Profissional que planeia, coordena e executa as atividades de restaurante-bar em estabelecimentos de restauração e bebidas, desde o atendimento ao cliente, à preparação de cocktails, limpeza e organização dos espaços, seguindo as normas de higiene e segurança.



<u>Parceiros</u>















<u>Competências</u>

- Atendimento ao cliente.
- Familiaridade com o menu do restaurante/bar, incluindo ingredientes, confeção dos pratos e opções de bebidas.
- Conhecimento e habilidade na preparação de bebidas.
- Habilidade para trabalhar em equipa.

<u>Áreas de Atuação</u>

- Restaurantes
- Hoteis
- Eventos
- Catering
- Bares









Técnicola de Restaurante/Bar NÍVEL IV ANO LETIVO 2024/2025





Formação Sociocultural

Português	320h
Língua Estrangeira	220h
Área de Integração	220h
Educação Física	140h
TIC- Tecnologias de Informação e Comunicação	100h

Formação Científica

Economia	200h
Matemática	200h
Psicologia	100h

Formação Tecnológica

Higiene e Segurança no Trabalho e na Restauração	25h
Teoria do serviço de bebidas	25h
Serviço de bar	25h
Princípios de nutrição e dietética	25h
Flair Bartender- animação, exibição e espetáculo	25h
Organização da cozinha	25h
Serviço de restaurante/bar mise-en-place e técnicas de serviço	50h
Serviço de pequenos-almoços	25h
Gestão de equipas	25h
Restauração- informação turística	25h
Execução do serviço de restaurante/bar	50h
Capitações, fichas técnicas, cartas e ementas	25h
Vinhos de Portugal e do Mundo	25h
Língua inglesa aplicada ao restaurante/bar	25h
Língua espanhola aplicada ao restaurante/bar	25h
Serviço de vinhos- preparação e execução	25h
Serviço clássico de restaurante	50h
Serviço de bebidas simples	50h
Serviço casual de restaurante	50h
Comunicação, vendas e reclamações na restauração	50h

Plano de negócio- criação de micronegócio	25h
Controlo de custos na restauração	50h
Higiene e segurança alimentar na restauração	25h
Turismo inclusivo- oportunidades e desafios	25h
Língua inglesa- o profissional na restauração	25h
Língua espanhola- o profissional na restauração	25h
Serviço de bebidas compostas	50h
Serviço fine dinnig	50h
Confeções de sala	50h
Arte cisória	50h
Serviço de restaurante/bar- serviços especiais	50h
Preparações e confeções básicas de cozinha	50h





