

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Curso Profissional de Esteticista

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA **Biologia Humana - 11.º ANO**

Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>UFCD 3623 - Dermocosmética – Carga horária 50 horas</p> <p>- Reconhecer a importância da dermatocosmética nos cuidados de beleza.</p> <p>- Identificar o estado e as doenças da pele e/ou unhas através de exames e processos de análise e diagnóstico.</p> <p>- Identificar as diversas soluções e intervenções estéticas para correção de problemas de pele e/ou unhas.</p>	<p>UFCD 3623 - Dermocosmética – Carga horária 50 horas</p> <p>1. Conceito de dermatocosmética Introdução à dermatocosmética</p> <p>2. Anatomia da pele Camadas da pele Funções da pele</p> <p>3. Estados da pele Noção de pH; pH cutâneo Barreira cutânea. A barreira Reiner</p> <p>4. Ultravioletas e a pele Ultravioletas - U.V.A. - U.V.B. - U.V.C. Ultravioletas e a pele Envelhecimento cutâneo - Causas e meios de luta contra o envelhecimento Discromias</p> <p>5. Afeções cutâneas pigmentadas</p>	<p>Exploração de <i>PowerPoint</i> com sistematização de conteúdos.</p> <p>Visionamento de filmes, para consolidação de conhecimentos adquiridos.</p> <p>Trabalhos de pesquisa com recurso à Internet.</p> <p>Análises e debates intra turma.</p> <p>Considerar o feedback dos pares para melhoria ou aprofundamento de saberes.</p> <p>Fichas de trabalho em papel ou forms.</p> <p>Utilização de recursos como kahoot, vídeos interativos e atividades do educaplay.</p> <p>Trabalhos individuais/ grupo; Trabalho de pesquisa. Análise de situações problema. Trabalho cooperativo. Utilização da plataforma de <i>Microsoft Teams</i>.</p>	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J) Sistematizador Organizador (A, B, C, I, J) Criativo (A, C, D, J) Comunicador (A, B, D, E, H) Crítico Analítico (A, B, C, D, G) Comunicador (A, B, D, E, H) Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Indagador Investigador (C, D, F, H, I)</p>	<p>Modalidades: - Diagnóstica - Formativa - Sumativa</p> <p>Instrumentos/meios: Trabalhos práticos com lápis e papel/laboratorial/experimental/de campo. Fichas de trabalho. Fichas de registo e análise das atividades experimentais. Trabalhos</p>	<p>50h (60 tempos)</p> <p>1º período (30 tempos)</p> <p>2º período (30 tempos)</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
	<p>6. Faneras O Pêlo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomia e fisiologia - Hipertricose e hirsutismo <p>As unhas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomia e fisiologia - Alterações das unhas <p>7. Doenças da pele Lesões elementares da pele-primárias e secundárias A pele e as doenças sistémicas Doenças da pele com repercussões sistémicas</p> <p>8. Tipologia de intervenção estética Eletrocoagulação Criocirurgia Implantes de colagénio e outros Correção de cicatrizes Ritidectomias</p> <ul style="list-style-type: none"> - o lifting <p>Rinoplastias Mamoplastias e abdominoplastias Cirurgia de contorno corporal. Lipossucção Dermobrazão e peeling químico</p> <p>9. Colaboração médico-esteticista</p>	<p>Apresentações do trabalhos/projetos à turma/comunidade. Realizar autoanálise/ autorregulação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - descrever processos de pensamento usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema; 	<p>Responsável Autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Questionador (A, F, G, I, J) Participativo Colaborador (B, C, D, E, F) Autoavaliador (transversal às áreas) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>individuais/grupo. Trabalhos de pesquisa apresentados em <i>powerpoint</i>, <i>publisher</i> ou outros programas que o docente ou alunos considerarem necessários. Provas de avaliação escritas. Utilização de ferramentas digitais: <i>Plataforma Microsoft Teams</i>. Questionários usando o <i>Google Forms</i>. Observação direta de empenho. Organização na aprendizagem. Relacionamento interpessoal. Participação</p>	



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>UFCD 3638 - Cosmetologia Carga Horária: 50 horas</p> <p>-Identificar as matérias-primas utilizadas na fabricação de produtos cosméticos.</p> <p>-Reconhecer as preparações cosméticas.</p> <p>-Identificar e aplicar produtos cosméticos, reconhecendo os seus riscos.</p> <p>-Aplicar os princípios ativos dos cosméticos aos tratamentos específicos.</p>	<p>UFCD 3638 - Cosmetologia Carga Horária: 50 horas</p> <p>1. Matérias-primas para produtos cosméticos</p> <p>Regras fundamentais para a sua escolha</p> <p>Excipientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Excipientes hidrófobos ou gordos - Excipientes aquosos e oleosos - Excipientes hidrófilos, hidrodispersíveis ou mucilaginosos <p>Substâncias ativas</p> <p>Água desionizada e água destilada</p> <p>Adjuvantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antioxidantes - Conservantes e métodos de conservação - Corantes - Perfumes <p>2. Preparações cosméticas</p> <p>Objetivos e finalidades</p> <p>Classificação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segundo a sua função - Segundo a sua ação <p>Leites de limpeza – constituição; ações</p>	<p>Exploração de <i>PowerPoint</i> com sistematização de conteúdos.</p> <p>Visionamento de filmes, para consolidação de conhecimentos adquiridos.</p> <p>Trabalhos de pesquisa com recurso à Internet.</p> <p>Análises e debates intra turma.</p> <p>Considerar o feedback dos pares para melhoria ou aprofundamento de saberes.</p> <p>Fichas de trabalho em papel ou forms.</p> <p>Utilização de recursos como kahoot, vídeos interativos e atividades do educaplay.</p> <p>Trabalhos individuais/ grupo;</p> <p>Trabalho de pesquisa.</p> <p>Análise de situações problema.</p> <p>Trabalho cooperativo.</p> <p>Utilização da plataforma de <i>Microsoft Teams</i>.</p>	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Sistematizador Organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Crítico Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Indagador Invest</p>	<p>na comunidade escolar.</p> <p>Grelhas de observação/verificação.</p> <p>Modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnóstica - Formativa - Sumativa <p>Instrumentos/meios:</p> <p>Trabalhos práticos com lápis e papel/laboratorial/experimental/de campo.</p> <p>Fichas de trabalho.</p> <p>Fichas de registo e análise das atividades experimentais.</p> <p>Trabalhos individuais/grupo.</p> <p>Trabalhos de pesquisa apresentados em <i>powerpoint</i>,</p>	<p>50h (60 tempos)</p> <p>2º período (20 tempos)</p> <p>3º período (40 tempos)</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
	<p>Loções faciais ou tónicas – constituição, ações</p> <p>Cremes</p> <p>3. Emulsões</p> <p>Definição</p> <p>Tipos</p> <p>Estabilidade</p> <p>Agentes emulsivos</p> <p>Preparação</p> <p>Alterações</p> <p>4. Cosméticos solares</p> <p>Radiações solares e seus efeitos sobre a pele</p> <p>Componentes de um cosmético de proteção solar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filtro solar - Fator de proteção solar - Excipientes - Adjuvantes <p>Tipos de preparações comercializadas</p> <p>Conselhos a dar para a utilização destes cosméticos</p> <p>Bronzeadores sem sol</p> <p>Ativadores do bronzamento</p> <p>Utilização em cabina de lâmpadas UV</p> <p>Produtos para aplicar após a exposição solar</p> <p>5. Desodorizantes e anti-transpirantes</p> <p>Glândulas sudoríparas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrutura - Distúrbios funcionais Anti-transpirantes - Composição - Modo de ação <p>Desodorizantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Composição - Modo de ação 	<p>Apresentações do trabalhos/projetos à turma/comunidade.</p> <p>Realizar autoanálise/ autorregulação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - descrever processos de pensamento usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema; 	<p>Regulador (C, D, F, H, I)</p> <p>Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>publisher ou outros programas que o docente ou alunos considerarem necessários.</p> <p>Provas de avaliação escritas.</p> <p>Utilização de ferramentas digitais:</p> <p>Plataforma <i>Microsoft Teams</i>.</p> <p>Questionários usando o Google Forms.</p> <p>Observação direta de empenho.</p> <p>Organização na aprendizagem.</p> <p>Relacionamento interpessoal.</p> <p>Participação na comunidade escolar.</p> <p>Grelhas de observação/verificação.</p>	



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
	<ul style="list-style-type: none"> - Formas de apresentação <p>Acidentes que podem ocorrer devido à utilização indiscriminada destas formulações</p> <p>6.Cosméticos para as mãos e unhas</p> <p>Cosméticos para as unhas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Removedores da cutícula - Branqueadores - Removedores de manchas - Polidores - Bases - Endurecedores - Removedores de vernizes - Vernizes – composição - Unhas postiças - Colas - Cosmética capilar <p>Acidentes que podem ocorrer com a utilização de determinados cosméticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Produtos suscetíveis de provocarem alergias <p>7.Princípios ativos</p> <p>De origem mineral</p> <p>De origem vegetal</p> <p>De origem marinha. Outros.</p>				

NOTA:

Segundo o objetivo do PADDE (**P**lano de **A**ção para o **D**esenvolvimento **D**igital da **E**scola) do Agrupamento - **incentivar o uso de práticas de avaliação desmaterializada**, será incluída a aplicação de um instrumento de avaliação no formato digital num dos períodos do ano letivo, o qual poderá ser Prova de avaliação escrita/Ficha formativa/Questão de aula.

