

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

Curso Profissional de Esteticista

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA **Biologia Humana – 12.º ANO**

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	[±] 56 (13 semanas)	[±]44 (12 semanas)	[±]32 (9 semanas)
• APRENDIZAGENS ESSENCIAIS • Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	UFCD 9103: Saúde e Segurança – cuidados de beleza (Carga horária 25 horas) <ul style="list-style-type: none">• Saúde e higiene no quotidiano• Higiene na ótica de estética e prevenção na saúde• Banho• Higiene dos olhos (órgãos dos sentidos)• Higiene do nariz (aparelho respiratório)• Higiene da boca (aparelho digestivo)• Mãos e pés• Higiene da pele (secreções)• Higiene dos cabelos• Tensão• Fadiga• Sinais de tensão• Alívio da tensão• Relaxação, oxigenação• Higiene na profissão de esteticismo• Introdução• Micróbios• Vírus• Bactérias• Doenças contagiosas• Defesa do organismo• Higiene em cabina de esteticismo• Mãos• Utensílios• Material• Segurança no trabalho• Profilaxia	UFCD 9136: Princípios de físico-química aplicados aos cuidados de beleza (Carga horária 50 horas) <ul style="list-style-type: none">• Biomoléculas e H2O• Introdução e lógica molecular dos organismos vivos• Biomolécula e células• Água• Proteínas e funções biológicas• Enzimas• Glúcidos• Lípidos• Ácidos nucleicos• Vitaminas e coenzimas (Hidrossolúveis e Lipossolúveis)• Cadeia respiratória• Oxidação biológica• Ciclo do ácido cítrico• Sistema Hormonal• Membranas• Hormonas e características dos sistemas hormonais• Ação das hormonas• Introdução ao estudo da eletricidade• Noção de energia• Transformação de energia e forma de energia• Electroestática• Lei de Coulomb• Corrente elétrica• Definição• Produção e características físicas dos diversos tipos• Noções de diferença de potencial• Resistência e intensidade	UFCD 9138: Nutrição e dietética em cuidados de beleza Carga horária 50 horas) <ul style="list-style-type: none">• Noções e princípios gerais de dietética• Digestão e Sistema digestivo• Papel do intestino grosso• Leis fundamentais da nutrição• Roda dos alimentos (atual e anterior –diferenças)• Vitaminas• Sais Minerais• Água - Fibra alimentar• Fibras alimentares• Noções de equilíbrio na utilização dos nutrientes• Regimes alimentares• Controle de pesos - Suplementosalimentares• Rotulagem

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS
Conhecimentos / Capacidades / Atitudes



	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-sepsia • Assépsia • Esterilização • Higiene do ambiente e das roupas • Ergonomia • Introdução aos métodos ergonómicos no trabalho do esteticismo • Normas de instalação do cliente segundo as suas condições e o tratamento a executar • Posicionamento do profissional segundo as suas condições e o trabalho que executa • Normas de adaptação do equipamento ao tratamento que se executa <p><i>(Realização da Formação em Contexto de Trabalho (FCT))</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lei de Ohm e Lei de Joule • Corrente contínua e interrompida • Efeitos fisiológicos da aplicação da aplicação da corrente galvânica e suas aplicações em esteticismo • Aplicação eletroquímica • Ionoforese (intoforese) • Característica dos impulsos • Correntes alternas • Correntes de alta, média e baixa frequência • Correntes inferenciais • Efeitos no organismo dos diferentes tipos de corrente; e contraindicações • Corrente contínua (galvânica) • Definição • Efeitos fisiológicos no organismo • Corrente interrompida (farádica) • Definições • Efeitos fisiológicos no organismo • Corrente Alternas (alta frequência e interferenciais) • Definições • Efeitos fisiológicos no organismo • Campo elétrico e campo magnético da corrente alterna sinusoidal à corrente contínua • Funcionamento do condensador e sua importância na produção de corrente contínua • Díodo e tríodo • Corrente contínua e interrompida • Efeitos fisiológicos da aplicação da corrente galvânica e suas aplicações em esteticismo • Aplicação eletroquímica • Ionoforese (intoforese) • Características dos impulsos • Correntes alternas • Correntes de alta, média e baixa frequência • Correntes interferenciais • Efeitos no organismo dos diferentes tipos de corrente • Indicações e contraindicações • Ultra-sonodemia • Definição ultrassons 	
--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> • Classificação • Produção • Propriedades físicas do ultrassom • Propagação • Direção • Absorção • Efeitos biológicos do ultrassom • Ação forética, fibroblástica, simpaticolítica, metabólica, térmica • Diatermia • Laser • Luz pulsada • Fundamentos teóricos da Fototerapia • Laser • O que é a Luz • Grandezas utilizadas • Caracterização da luz laser • Espectro eletromagnético • Tipos de laseres • Capacidade de penetração da luz na pele • Interação do laser nos tecidos • Laser - segurança • Luz pulsada • Definição • Filtros de corte • Diferenças Laser e Luz pulsada • Rádio frequência • Constituintes do espectro electro magnético • Efeitos biológicos • Propriedades da Radio Frequência • Aplicações em estética • Monopolar • Bipolar • Tripolar • Associações 	
--	--	---	--

• COMPETÊNCIAS	• INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS	1 prova de avaliação escrita e/ou 1 trabalho, projeto, etc. (ou outro instrumento válido que o docente escolha)*	50%	1 prova de avaliação escrita e/ou 1 trabalho, projeto, etc. (ou outro instrumento válido que o docente escolha)*	50%	1 prova de avaliação escrita e/ou 1 trabalho, projeto, etc. (ou outro instrumento válido que o docente escolha)*	50%
CAPACIDADES	Trabalhos práticos com lápis e papel/laboratorial/de campo		Trabalhos práticos com lápis e papel/laboratorial/de campo		Trabalhos práticos com lápis e papel/laboratorial/de campo	



	Fichas de trabalho em papel ou forms/ Trabalhos individuais/ grupo; Grelhas de observação/verificação*	15%	Fichas de trabalho em papel ou forms/ Trabalhos individuais/ grupo; Grelhas de observação/verificação*	15%	Fichas de trabalho em papel ou forms/ Trabalhos individuais/ grupo; Grelhas de observação/verificação*	15%
ATITUDES	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	35%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	35%	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	35%

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Manual do aluno (se aplicável), caderno diário, material de escrita

OBS. A ordem dos conteúdos poderá ser alterada de acordo com a especificidade das turmas e com articulações disciplinares.

NOTA:

Segundo o objetivo do PADDE (Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital da Escola) 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.

