Ministério das Finanças
e do Fomento Empresarial

Unidade de Coordenação do
Sistema Nacional de Qualificações

SISTEMA NACIONAL DE QUALIFICAÇÕES

Qualificação Profissional

Trabalhos Domésticos

SSC003_2

Família Profissional Serviços Sociais, Culturais e Comunitários

Ficha Técnica

Ministério das Finanças e do Fomento Empresarial

Unidade de Coordenação do Sistema Nacional de Qualificações (UC-SNQ)

Coordenador da UC-SNQ

Amílcar Mendes

Entidade Promotora: ICIEG - Projeto Promover o Empoderamento e a Autonomia Económica de Mulheres e Jovens

Presidente do ICIEG

Marisa Carvalho

Coordenadora do Projeto

Dúnia Duarte

Família Profissional: Serviços Sociais, Culturais e Comunitários (SSC)

Coordenadora do Comité Técnico Setorial (CTS)
Raisa Garcia

Especialistas tecnológicos e formativos do CTS

Angelita Frederico
Angelina Correia
Erika Tavares
Rui Dias
Luana Silva
Maria Lopes

Técnicos/as da UC- SNQ

Lívia Borges
Marlene Moreno

Financiamento: Agência Espanhola da Cooperação Internacional para o Desenvolvimento (AECID)

República de Cabo Verde | Cidade da Praia | Plateau
Dezembro 2023
© Copyright 2023

Contacto
+238 333 70 55/61 | Correio eletrónico: snqcv.uc@gmail.com | www.snq.cv | Facebook: ucsnq

Índice

PERFIL PROFISSIONAL 3

UNIDADES DE COMPETÊNCIA (UC) 4

UC1: LIMPAR E ARRUMAR DOMICÍLIOS (UC336_2) 4

UC2: REALIZAR ATIVIDADES DE LAVAGEM, ENGOMAGEM E ARRANJOS SIMPLES DE ROUPARIAS (UC337_2) 7

UC3: ABASTECER E PREPARAR PRODUTOS CULINÁRIOS SIMPLES (UC338_2) 9

PROGRAMA FORMATIVO DA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL 13

UNIDADE FORMATIVA TRANSVERSAL À QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL 14

UF1: CUIDADOS BÁSICOS A DEPENDENTES NO DOMICÍLIO (UF461) (UF000) 14

MÓDULOS FORMATIVOS (MF) 16

MF1: LIMPEZA E ARRUMAÇÃO DE DOMICÍLIOS (MF336_2) 16

MF2: LAVAGEM, ENGOMAGEM E ARRANJOS SIMPLES DE ROUPARIAS (MF337_2) 22

MF3: ABASTECIMENTO E PREPARAÇÃO DE PRODUTOS CULINÁRIOS SIMPLES (MF338_2) 27

MÓDULO FORMATIVO EM CONTEXTO REAL DE TRABALHO 34

PERFIL PROFISSIONAL

SSC003_2

TRABALHOS DOMÉSTICOS

<table>
<tr><th colspan="5">PERFIL PROFISSIONAL</th></tr>
<tr><td>Código</td><td>SSC003_2</td><td>Denominação</td><td colspan="2">TRABALHOS DOMÉSTICOS</td></tr>
<tr><td>Nível</td><td>2</td><td>Família Profissional</td><td colspan="2">Serviços Sociais, Culturais e Comunitários</td></tr>
<tr><td colspan="2">Competência Geral</td><td colspan="3">Executar tarefas de limpeza e arrumação em domicílios, realizar serviços de lavagem, engomagem e arranjos simples de enxovais e rouparias, utilizando técnicas, produtos, ferramentas e equipamentos adequados, assim como abastecer, preparar e conservar produtos culinários simples, cumprindo as normas de prevenção de riscos ambientais e profissionais.</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="4">Unidades de Competência (UC)</td><td>N.º</td><td>Denominação</td><td>Código</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Limpar e arrumar domicílios.</td><td>UC336_2</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Realizar atividades de lavagem, engomagem e arranjos simples de rouparias.</td><td>UC337_2</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Abastecer e preparar produtos culinários simples.</td><td>UC338_2</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">Ambiente Profissional</td><td colspan="3">Âmbito profissional:
O profissional desenvolve a sua atividade na área de prestação de serviço doméstico, como trabalhador autónomo ou à conta de outrem, em instituições públicas ou privadas.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Sectores produtivos:
Esta qualificação situa-se no sector dos serviços domésticos, no subsector das atividades de limpeza e assistência ao domicílio.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Ocupações e postos de trabalho relacionados (CNP 2010):
9112.0 Pessoal de limpeza em escritórios.
9121.0 Lavadeiro e engomador de roupa.
Sugestões:
▪ Auxiliar/assistente doméstico.
▪ Auxiliar de limpeza de escritório e condomínio.
▪ Cozinheiro (a) doméstico (a).
▪ Engomadeira doméstico.</td></tr>
</table>

UNIDADES DE COMPETÊNCIA (UC)

UC1: LIMPAR E ARRUMAR DOMICÍLIOS	
Código: UC336_2	Nível: 2

Elementos de Competência (EC) e Critérios de Desempenho (CD)

EC1: Limpar móveis e objetos situados no interior do domicílio, utilizando as ferramentas e os produtos adequados, cumprindo as normas de Saúde Higiene e Segurança no Trabalho (SHST) e de proteção ambiental.

CD 1.1. A presença de pessoas e animais de estimação no espaço a limpar é tida em conta, adaptando a ação às condições de segurança.

CD 1.2. As janelas são abertas durante o tempo necessário para garantir a ventilação no interior da casa.

CD 1.3. Os utensílios e produtos de limpeza são utilizados, tendo em conta os riscos químicos, físicos e biológicos associados ao seu manuseamento (produtos tóxicos, nocivos, corrosivos, inflamáveis, asfixiantes, entre outros).

CD 1.4. A limpeza de móveis e objetos é efetuada, de acordo com as naturezas dos mesmos, garantindo as suas qualidades iniciais.

CD 1.5. Os resíduos sólidos são recolhidos, caso necessário separados, de acordo com a tipologia para a reciclagem.

CD 1.6. Os objetos esquecidos são recolhidos e entregues ao responsável.

CD 1.7. As avarias ou anomalias detetadas são verificadas, caso for da sua responsabilidade, e informada ao responsável.

CD 1.8. O Consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

CD 1.9. A planificação do trabalho diário é respeitada, seguindo as orientações do responsável.

EC2: Limpar paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros, utilizando ferramentas e produtos adequados, cumprindo as normas de Saúde Higiene e Segurança no Trabalho e de proteção ambiental.

CD 2.1. O mobiliário, caso necessário, é deslocado e recolocado na sua localização inicial no final da tarefa, tendo em conta os riscos ergonómicos.

CD 2.2. Os utensílios, eletrodomésticos e produtos de limpeza são utilizados, em função da tarefa a realizar, tendo em conta os riscos químicos, físicos e biológicos associados aos seus manuseamentos.

CD 2.3. As paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros, são limpos, utilizando materiais, ferramentas e produtos apropriados, tendo em conta as condições de segurança e saúde no local de trabalho.

CD 2.4. A limpeza de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros, é realizada utilizando materiais, ferramentas e produtos adequados.

CD 2.5. A periodicidade da limpeza de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros, é estabelecida, seguindo as orientações do responsável.

CD 2.6. O Consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

CD 2.7. A planificação do trabalho diário é respeitada, atendendo aos pedidos do responsável.

EC3: Limpar janelas e os elementos circundantes, utilizando instrumentos e produtos de limpeza adequados, respeitando as normas de Saúde Higiene e Segurança no Trabalho e de proteção ambiental.

CD 3.1. O ambiente e a superfície a limpar é visualizado, tendo em conta as suas características, composição e localização, tipo de sujidade, de modo a decidir a ação a tomar, tendo em consideração a prevenção de possíveis riscos laborais.

CD 3.2. Os vidros, azulejos e elementos do ambiente envolvente (caixilharia, estores, grelhas,entre outros) são limpos, utilizando ferramentas e produtos de limpeza adequados, corrigindo eventuais erros ou sujidade, se necessário.

CD 3.3. O Consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

EC4: Limpar casa de banho e os sanitários, utilizando utensílios e produtos de higienização, cumprindo as normas SHST e de proteção ambiental.

CD 4.1. Os equipamentos de proteção individual (máscaras, luvas, óculos de proteção, entre outros) são utilizados, de acordo com as normas de segurança.

CD 4.2. O teto e a parede são limpos com material e equipamento adequado.

CD 4.3. O lavatório, sanita e banheiros, entre outros são higienizados com produtos desinfetantes, respeitando as recomendações do fabricante.

CD 4.4. O chão da casa de banho é varrido e esfregado, recolhendo os resíduos sólidos e líquidos.

CD 4.5. O Consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

CD 4.6. A planificação do trabalho diário é respeitada, atendendo aos pedidos do responsável.

EC5: Limpar cozinha, utilizando utensílios e produtos de higienização, cumprindo as normas SHST e de proteção ambiental.

CD 5.1. A bancada da cozinha é limpa, utilizando materiais e produtos adequados.

CD 5.2. Os eletrodomésticos (frigorífico, forno, micro-ondas, exaustor, placa vitrocerámica ou a gás, entre outros) são limpos, com produtos adequados, utilizando equipamentos de proteção individual.

CD 5.3. Os armários são esvaziados/desmontado, caso for necessário, respeitando as normas de segurança.

CD 5.4. Os armários de cozinha limpos, por dentro e fora, utilizando produtos adequados.

CD 5.5. Os produtos fora de prazo são separados, e informados ao responsável.

CD 5.6. O lava-loiça e as torneiras são limpas, utilizando produtos adequados.

CD 5.7. O Consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

CD 5.8. A planificação do trabalho diário é respeitada, atendendo aos pedidos do responsável.

EC6: Efetuar a limpeza e preparação de quartos, respeitando as normas SHST e de proteção ambiental e as instruções recebidas.

CD 6.1. As janelas são abertas e limpas com equipamentos adequados, tendo em conta as características dos produtos.

CD 6.2. As superfícies de quartos são limpas e higienizadas, utilizando produtos adequados segundo a sua natureza, respeitando as normas de segurança e higiene.

CD 6.3. As camas são arrumadas, seguindo as orientações do responsável.

CD 6.4. A roupa de cama e as toalhas de banho são trocadas e reposta, caso necessário, seguindo os critérios e as normas de higiene estabelecidos.

CD 6.5. A decoração do quarto com sentido estético é realizada, caso necessário.

CD 6.6. O Consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

CD 6.7. A planificação do trabalho diário é respeitada, atendendo aos pedidos do responsável.

Contexto Profissional

Meios de produção

Eletrodomésticos (aspirador); Produtos de limpeza (detergentes, desengordurantes e desinfetantes); Equipamento de proteção individual (máscaras, luvas, entre outros); Materiais (escova, panos, baldes, limpa-vidros esfregona, entre outros).

Produtos e resultados

Limpeza de móveis e objetos no interior de domicílios. Limpeza de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes. Limpeza de janelas e ambiente circundante (caixilhos, portadas e grelhas). Limpeza de cozinha e casa de banho. Limpeza e preparação de quartos.

Informações utilizadas ou geradas Informação

Descrição dos procedimentos de limpeza. Manual de pequenos eletrodomésticos. Rotulagem dos produtos de limpeza e desinfeção. Regulamentação aplicável em matéria de riscos profissionais e de proteção ambiental. Normas de Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho (SHST).

UC2: REALIZAR ATIVIDADES DE LAVAGEM, ENGOMAGEM E ARRANJOS SIMPLES DE ROUPARIAS	
Código: UC337_2	Nível: 2

Elementos de Competência (EC) e Critérios de Desempenho (CD)

EC1: Organizar tarefas básicas de lavagem, engomagem de rouparias e enxovais, de acordo com as suas características, e instruções do responsável domiciliar.

CD 1.1. Os produtos e utensílios são verificados e armazenados em lugares apropriados, de acordo com as suas características.

CD 1.2. As validades dos produtos são verificadas, respeitando as normas de saúde, higiene e segurança no trabalho.

CD 1.3. O *Stock* do produto é verificado, e comunicado ao responsável, caso necessário.

CD 1.4. As roupas e os enxovais (lençóis e toalhas de banho) são verificados e retirados os objetos esquecidos que possam danificar a roupa ou a máquina.

CD 1.5. As roupas com manchas e danificadas são separadas, identificando a sua natureza e dando-lhes o tratamento adequado, de acordo com as instruções recebidas.

CD 1.6. A roupa sem etiqueta é separada, seguindo as instruções do responsável domiciliar.

CD 1.7. A máquina de lavar é programada, consoante as características das roupas e dos enxovais, seguindo as instruções do responsável domiciliar.

EC2: Lavar e secar as roupas e enxovais, seguindo as instruções do responsável domiciliar, respeitando as normas de SHST.

CD 2.1. Os utensílios, equipamentos e eletrodomésticos são selecionados em função da tarefa a realizar, seguindo as instruções recebidas.

CD 2.2. Os produtos são medidos, em conformidade com as instruções da máquina e instruções recebidas.

CD 2.3. As roupas e os enxovais são lavados, de acordo com as suas caraterísticas, seguindo as instruções recebidas.

CD 2.4. As roupas delicadas são lavadas à mão, seguindo as indicações da etiqueta, garantindo que não se danifiquem.

CD 2.5. Os meios de secagem das roupas e dos enxovais são identificados e preparados, de acordo com a caraterísticas dos mesmos.

CD 2.6. A roupa é pendurada, assegurando que a sua colocação e localização, de acordo com o tipo de rouparia.

CD 2.7. As máquinas de secagem são programadas (ajustadas e reajustadas), caso necessário, de acordo com as caraterísticas das rouparias e enxovais.

CD 2.8. As rouparias secada é retirada e organizada, de acordo com as instruções recebidas.

CD 2.9. As anomalias ocorridas durante o processo de lavagem e secagem roupas e enxovais são identificadas, e as medidas corretivas simples são adotadas e informado ao responsável domiciliar.

CD 2.10. O Consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

CD 2.11. A planificação do trabalho diário é respeitada, atendendo aos pedidos do responsável domiciliar.

EC3: Engomar, arranjar e arrumar as rouparias e enxovais, em função das suas características, seguindo as instruções do responsável domiciliar.

CD 3.1. Os equipamentos e as máquinas são programados, de acordo com a natureza e as características dos tecidos, referentes:

- O ajuste da temperatura;

– A regulação do vapor;

CD 3.2. As operações de engomagem são realizadas, tendo em consideração as características das rouparias e enxovais, respeitando o tempo definido.

CD 3.3. O posicionamento das rouparias e dos enxovais na máquina é realizado, caso necessário, conforme a estrutura do tecido.

CD 3.4. As rouparias e enxovais são revistos, seguindo os critérios de qualidade e as normas estabelecidas.

CD 3.5. Os arranjos simples nas roupas são realizados, caso necessário, utilizando as ferramentas necessárias, respeitando as características das roupas, e as orientações recebidas.

CD 3.6. As avarias ou anomalias detetadas são corrigidas, informando, com prontidão, ao responsável domiciliar.

CD 3.7. As rouparias e os enxovais são arrumados e distribuídos no local específico, seguindo as orientações recebidas.

CD 3.8. O Consumo de energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

CD 3.9. A planificação do trabalho diário é respeitada, atendendo aos pedidos do responsável domiciliar.

Contexto Profissional

Meios de produção

Máquinas de lavagem, secagem e engomagem de roupa (máquinas de lavar e secagem, centrifugadoras, secadoras, ferros); Utensílios e equipamentos (cestas, alguidares de plásticos, entre outros); Detergentes (sabão, alvejantes entre outros); Ferramentas para costura (linhas e agulhas, ferramentas para grafes); EPI´s.

Produtos e resultados

Rouparias e enxovais lavados, secados, engomados e arrumados. Arranjos simples das rouparias.

Informação utilizada ou gerada

Manuais de instrução da máquina de lavagem, secagem e engomagem; Manuais de técnicas de limpeza, Normas de uso, aplicação e toxicidade dos produtos químicos utilizados na lavagem; Normas de SHST e Proteção Ambiental; Regulamento higiénico-sanitária.

UC3: ABASTECER E PREPARAR PRODUTOS CULINÁRIOS SIMPLES	
Código: UC338_2	Nível: 2

Elementos de Competência (EC) e Critérios de Desempenho (CD)

EC1: Efetuar as compras e armazenamento dos produtos, de acordo com as orientações do responsável do domicílio, respeitando as normas de Saúde, Higiene e Segurança Alimentar.

CD 1.1. A lista dos produtos necessários é elaborada, em conformidade com as orientações recebidas.

CD 1.2. As matérias-primas/ingredientes são compradas e controladas, verificando se cumprem, entre outras, as seguintes condições:

- Qualidade determinada.
- Data de validade.
- Embalagem em perfeitas condições.
- Temperatura de armazenamento.

CD 1.3. As condições de limpeza, ambientais e sanitárias dos espaços são efetuadas, respeitando as normas de Saúde, Higiene e Segurança Alimentar.

CD 1.4. As mercadorias/matérias-primas são higienizadas antes da sua armazenagem, respeitando as normas básicas e tendo em conta:

- A temperatura adequada.
- O grau de humidade de conservação.
- A iluminação e ventilação.

CD 1.5. As mercadorias/matérias-primas são armazenadas, de acordo com a sua natureza, e as instruções do fabricante para a sua correta conservação.

CD 1.6. As condições de limpeza, ambientais e sanitárias são verificadas, de modo a garantir a qualidade de conservação.

CD 1.7. A higienização, do espaço, dos utensílios e dos equipamentos, é efetuada, com a frequência necessária, utilizando os produtos e métodos adequados.

CD 1.8. O consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

EC2: Preparar, armazenar e conservar vegetais crus, para a sua posterior utilização na elaboração de diversos tipos de pratos simples, em conformidade com os regulamentos aplicáveis ao manuseio de alimentos.

CD 2.1. Os equipamentos e os utensílios adequados são identificados e preparados, seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar.

CD 2.2. A preparação de vegetais é realizada, aplicando as técnicas básicas de pré-preparação e tratamento de vegetais crus.

CD 2.3. O corte dos vegetais crus é feito, tendo em conta a sua posterior utilização, evitando o seu desperdício.

CD 2.4. A manipulação e a conservação dos vegetais crus são realizadas, tendo em conta as suas características e os tipos, utilizando recipientes e equipamentos, nas temperaturas adequadas.

CD 2.5. A higienização do espaço, dos utensílios e dos equipamentos é efetuada, com a frequência necessária, utilizando os produtos e métodos adequados.

CD 2.6. O consumo de água e energia é efetuado tendo em conta a sua utilização eficiente.

EC3: Preparar, armazenar e conservar peixes, mariscos e carnes, caso necessário, em conformidade com os regulamentos aplicáveis ao manuseio de alimentos.

CD 3.1. A preparação de peixes, mariscos, e carnes é realizada, seguindo as instruções, aplicando as técnicas básicas de pré-preparação e tratamento.

CD 3.2. O racionamento e corte, dos peixes, mariscos e carnes, caso for necessário, são feitos, tendo em conta a sua posterior utilização, procurando o máximo aproveitamento dos mesmos.

CD 3.3. A manipulação e a conservação dos peixes, mariscos, e carnes, são realizadas, tendo em conta as suas características e os tipos, utilizando recipientes e equipamentos, nas temperaturas adequadas.

CD 3.4. A temperatura requerida durante os processos de conservação é efetuada, e controlada nos equipamentos de refrigeração.

CD 3.5. A higienização do espaço, dos utensílios e dos equipamentos é efetuada, com a frequência necessária, utilizando os produtos e métodos adequados.

CD 3.6. O consumo de água e energia é efetuado tendo em conta a sua utilização eficiente.

EC4: Preparar lanches simples, entre outros, de acordo as orientações recebidas, aplicando as técnicas básicas de preparação.

CD 4.1. As instalações, os equipamentos, os utensílios e as matérias-primas são identificados e preparados, seguindo as normas aplicáveis.

CD 4.2. A *mise-en-place* para a preparação de lanches simples, entre outros é efetuada, de acordo com o tipo de dieta alimentar.

CD 4.3. A preparação dos lanches simples, entre outros, é feita, aplicando as técnicas básicas de manipulação de alimentos, e as técnicas de cozimento pré-estabelecidas.

CD 4.4. A conservação de lanches simples, entre outros, quando necessários, é realizada, tendo em conta:

- As características da preparação culinária em questão;
- Os recipientes, as embalagens e os equipamentos atribuídos;
- A temperatura ideal de conservação para cada tipo de produto;
- Os regulamentos aplicáveis à manipulação dos alimentos, entre outros.

CD 4.5. A temperatura necessária durante o processo é efetuada e controlada, nos equipamentos de aquecimento e refrigeração utilizados, evitando consumo, desnecessários.

CD 4.6. A higienização do espaço, dos utensílios e dos equipamentos é efetuada, com a frequência necessária, utilizando os produtos e métodos adequados.

CD 4.7. O consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

EC5: Preparar pratos simples, entre outros, de acordo com as orientações recebidas, aplicando as técnicas básicas de preparação.

CD 5.1. As instalações, os equipamentos, os utensílios e as matérias-primas são identificados e preparados, seguindo as normas aplicáveis.

CD 5.2. A *mise-en-place* para a preparação dos pratos simples, entre outros é efetuada, de acordo com as orientações.

CD 5.3. A preparação dos pratos simples, entre outros, é efetuada, aplicando as técnicas básicas de manipulação de alimentos e, as técnicas de cozimento pré-estabelecidas.

CD 5.4. O acondicionamento dos pratos simples é efetuado, utilizando recipientes, equipamentos e temperaturas adequadas, seguindo as normas aplicáveis.

CD 5.5. A temperatura dos equipamentos, quente e frio, é efetuada nas condições requeridas, durante a preparação dos pratos simples, evitando excesso de consumos, desnecessários.

CD 5.6. A higienização do espaço, dos utensílios e dos equipamentos é efetuada, com a frequência necessária, utilizando os produtos e métodos adequados.

CD 5.7. O consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

EC6: Servir produtos culinários simples, caso for necessário, seguindo as orientações do responsável, e respeitando as regras de etiqueta e segurança alimentar.

CD 6.1. O plano de trabalho é definido, seguindo as orientações do responsável.

CD 6.2. Os utensílios a serem utilizados (talheres, pratos, copos, entre outros) são identificados e higienizados, seguindo as orientações.

CD 6.3. Os utensílios a serem utilizados (talheres, pratos, copos, entre outros) são organizados, em função da atividade a realizar.

CD 6.4. A mesa é montada, de acordo com o tipo de refeição, nível de serviço, respeitando as regras de etiquetas.

CD 6.5. As preparações simples são servidas, quando for necessário, respeitando sempre as orientações recebidas.

CD 6.6. A mesa é levantada, quando for necessário, retirando os utensílios utilizados durante as refeições para a sua higienização;

CD 6.7. A higienização do espaço, dos utensílios e dos equipamentos é efetuada, com a frequência necessária, utilizando os produtos e métodos adequados.

CD 6.8. O consumo de água e energia é efetuado, tendo em conta a sua utilização eficiente.

Contexto Profissional

Meios de produção

Equipamentos e instrumentos de medição (balança e doseador); Equipamento de refrigeração e congelamento (frigoríficos); Móveis (bancada, mesas e cubas e recipientes para lavagem própria); Utensílios (talheres, copos, pratos, panelas, formas, entre outros); Equipamentos e móveis próprios da área de produção culinária (forno, fogão, micro-ondas, liquidificador, fritadeira entre outros); Máquina auxiliar (maquina de lavar louça); Materiais de limpeza: Mercadorias/matérias-primas; Material de embalagem.

Produtos e resultados

Equipamentos, utensílios e eletrodomésticos higienizados. Vegetais crus pré-preparados, armazenados e conservados. Peixes, mariscos pré-preparados, armazenados e conservados. Carnes pré-preparados, armazenados e conservados. Pratos simples, lanche, entre outros, preparados e conservados. Preparações culinárias conservadas e armazenadas.

Informação utilizada ou gerada

Instruções sobre segurança; Normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar; Uso e manuseio de produtos de limpeza e desinfeção; Manuais de operação de equipamentos, utensílios, equipamentos utilizados na cozinha; Controlo de temperatura para conservação de alimentos; Regulamentos aplicáveis à manipulação de alimentos e riscos profissionais.

PROGRAMA FORMATIVO ASSOCIADO AO PERFIL PROFISSIONAL

SSC003_2

TRABALHOS DOMÉSTICOS

PROGRAMA FORMATIVO DA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL			
Código	SSC003_2	**Denominação**	TRABALHOS DOMÉSTICOS
Nível	2	**Família profissional**	Serviços Sociais, Culturais e Comunitários (SSC)
Duração indicativa		**610 Horas**	

	N.º	Denominação	Código
Unidades de Competência (UC)	**1**	Limpar e arrumar domicílios.	**UC336_2**
	2	Realizar atividades de lavagem, engomagem e arranjos simples de rouparias.	**UC337_2**
	3	Abastecer e preparar produtos culinários simples.	**UC338_2**

UNIDADE FORMATIVA TRANSVESAL		
Denominação	**Duração**	**Código**
Cuidados básicos a dependentes no domicílio	30 Horas	**UF461**

MÓDULOS FORMATIVOS			
N.º	**Denominação**	**Duração**	**Código**
1	Limpeza e arrumação de domicílios.	120 Horas	**MF336_2**
2	Lavagem, engomagem e arranjos simples de rouparias.	120 Horas	**MF337_2**
3	Abastecimento e preparação de produtos culinários simples.	100 Horas	**MF338_2**
Módulo Formativo em Contexto Real de Trabalho		240 Horas	**MT_SSC003**

UNIDADE FORMATIVA TRANSVERSAL À QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

UF1: CUIDADOS BÁSICOS A DEPENDENTES NO DOMICÍLIO	
Código: UF461	Duração: 30 Horas

Resultados de Aprendizagens (RA) e Critérios de Avaliação (CA)

RA1: Organizar e adaptar o meio em que vive o dependente, de acordo com as instruções recebidas.

CA 1.1. Descrever os procedimentos básicos de cuidados à pessoa em situação de dependência.

CA 1.2. Diferenciar o perfil de trabalhador domésticos e dos cuidadores.

CA 1.3. Identificar a legislação que estabelece o direito da pessoa em situação de dependência.

CA 1.4. Indicar as entidades reguladoras e de fiscalização do setor de cuidados.

RA2: Auxiliar na realização de higiene pessoal e conforto do dependente, em função das necessidades.

CA 2.1. Descrever os procedimentos para a realização de higiene pessoal e conforto.

CA 2.2. Explicar as técnicas de higienização pessoal, de acordo com a característica do dependente.

CA 2.3. Identificar os produtos e utensílios de higiene pessoal e conforto.

CA 2.4. Numa situação prática:

- Preparar o ambiente, os produtos e os utensílios;
- Verificar a temperatura da água;
- Auxiliar na higiene corporal e bocal;
- Estimular ao bom hábito da boa aparência da pessoa (cuidados com o cabelo, o penteado, a barba, o corte das unhas e uso de roupa limpa e concertada).

CA 2.5. Utilizar os produtos, utensílios, água e a energia, de forma responsável durante todo o processo.

CA 2.6. Atuar sempre em conformidade com outros profissionais e o responsável do domicílio, e comunicar ocorrências.

RA3: Auxiliar e estimular na tomada de alimentação do dependente, em função das necessidades e orientações recebidas.

CA 3.1. Explicar o sistema de alimentação nutricional, adaptado ao dependente.

CA 3.2. Explicar as técnicas básicas de preparação, manuseio e conservação de alimentos.

CA 3.3. Selecionar os utensílios necessários na alimentação, em função da dependência.

CA 3.4. Servir as refeições em ambientes e em porções adequadas, conforme a orientação recebida.

CA 3.5. Apoiar na tomada da refeição, respeitando sempre o dependente.

CA 3.6. Auxiliar na tomada de medicamentos, caso necessário, e sob orientação do responsável.

CA 3.7. Atuar sempre em conformidade com outros profissionais e o responsável do domicílio, e comunicar ocorrências.

Outras capacidades associadas ao módulo

- Adaptar-se à organização, integrando-se no sistema de relações técnico-laborais.
- Interpretar e executar as instruções recebidas e assumir a responsabilidade pelo trabalho realizado, comunicando sempre de forma eficaz com a pessoa apropriada.

- Organizar e executar a atividade de acordo com as instruções recebidas, com critérios de qualidade e segurança, aplicando os procedimentos estabelecidos.
- Habituar-se ao ritmo de trabalho, cumprindo as metas diárias de desempenho definidas na organização.
- Mostrar sempre uma atitude de respeito para com os colegas, procedimentos e regras internas.

Conteúdos

1. Noções de cuidados e diferentes formas do exercício.

1.1 A importância do cuidado e o papel/a função do cuidador.

1.2 Princípios da relação de ajuda.

1.3 Noções de envelhecimento, deficiência, velhice e sociedade.

1.4 Como avaliar as condições de risco de acidentes domésticos.

1.5 Ética e deontologia profissional.

1.6 Comunicação e interação com dependente.

2. Noções básicas da Legislação sobre direitos da pessoa em situação de dependência.

3. Higiene pessoal e de conforto

3.1 Formas de preparação de produtos e utensílios, necessário para o banho;

3.2 Modos de utilização de produtos e utensílios;

3.3 Realização da higiene corporal e bocal;

3.4 Noções da importância do hábito da prática de higiene pessoal;

3.5 Noções da importância da boa imagem e de uma vida saudável;

3.6 Estímulo à boa aparência através dos cuidados com o cabelo, o penteado, a barba, o corte das unhas e uso de roupa limpa e concertada.

3.7 Preparação do local do banho:

3.8 Temperatura da água;

3.9 Importância dos tapetes e antiderrapante;

3.10 Postura durante o banho.

4. Alimentação nutricional

4.1 Sistema de alimentação nutricional adaptado.

4.2 Noções de técnicas básicas de preparação, manuseamento e conservação de alimentos.

4.3 Noções básicas das normas sobre alimentação nutricional e educação alimentar.

4.4 Educação alimentar.

4.5 Materiais e utensílios.

MÓDULOS FORMATIVOS (MF)

MF1: LIMPEZA E ARRUMAÇÃO DE DOMICÍLIOS		
Código: MF336_2	Nível: 2	Duração: 120 Horas
Associado à UC336_2: Limpar e arrumar domicílios.		

Resultados de Aprendizagens (RA) e Critérios de Avaliação (CA)

RA1: Descrever as modalidades de domicílios, identificando a estrutura e as suas funções.

CA 1.1. Classificar os diferentes domicílios em função do tipo, capacidade, categoria e localização.

CA 1.2. Identificar as legislações que regulam o setor de trabalhos domésticos.

CA 1.3. Indicar as diferentes entidades reguladoras e de fiscalização do setor.

RA2: Limpar móveis e objetos situados no interior do domicílio, utilizando ferramentas e produtos adequados, cumprindo as normas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho e de Proteção Ambiental.

CA 2.1. Identificar os tipos de pavimentos, materiais utilizados nos diferentes departamentos domiciliares.

CA 2.2. Identificar os produtos de limpeza, de manutenção e conservação de superfícies, desinfetantes e inseticidas.

CA 2.3. Explicar os procedimentos de manuseamento dos produtos, utensílios e equipamentos, utilizados no serviço de limpeza.

CA 2.4. Numa situação prática:

- Observar a presença de pessoas e animais domésticos;
- Abrir as janelas e ventilar as divisões durante o tempo necessário;
- Identificar os materiais e objetos do mobiliário;
- Preparar os produtos, seguindo as instruções de utilização e dosagem;
- Limpar ou higienizar os moveis e objetos;
- Verificar o resultado final, assegurando as condições higiénicas sanitárias.
- Efetuar a limpeza das ferramentas e equipamentos utilizados.

CA 2.5. Utilizar a água e a energia de forma responsável durante todo o processo.

CA 2.6. Prevenir os riscos profissionais decorrentes da intervenção, tendo em conta aspetos como a segurança, a higiene e saúde.

RA3: Limpar paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros, utilizando as ferramentas e produtos adequados, respeitando as normas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho e de Proteção ambiental.

CA 3.1. Indicar as características de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, a ter em conta a natureza dos mesmos.

CA 3.2. Identificar e selecionar as ferramentas, equipamentos, utensílios e produtos adequados ao tipo de limpeza.

CA 3.3. Explicar os procedimentos de remoção de manchas.

CA 3.4. Numa situação prática:

- Remover os objetos situados no espaço;

- Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização;
- Limpar ou higienizar as paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros;
- Colocar os móveis que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos.
- Verificar o resultado final, assegurando as condições higiénicas sanitárias.
- Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados.

CA 3.5. Utilizar a água e a energia de forma responsável durante todo o processo.

CA 3.6. Prevenir os riscos profissionais decorrentes da intervenção, tendo em conta aspetos como a segurança, a higiene e saúde.

RA4: Limpar janelas e os elementos circundantes, utilizando instrumentos e produtos adequados, respeitando as normas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho e de Proteção ambiental.

CA 4.1. Indicar as características dos vidros das janelas e os elementos circundantes, a ter em conta na limpeza dos mesmos, reconhecendo os diferentes materiais constituintes.

CA 4.2. Definir o procedimento de limpeza em função das características das janelas e dos elementos circundantes (vidros, caixilhos, estores e grelhas), da sua localização e do tipo de sujidade que apresentam.

CA 4.3. Identificar e selecionar os utensílios, equipamentos e produtos necessários, tendo em conta as características das janelas e outros elementos, prevenindo possíveis riscos.

CA 4.4. Explicar os procedimentos de remoção de manchas e sujidades.

CA 4.5. Numa situação prática:

- Remover os objetos colocados no local;
- Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização;
- Limpar ou higienizar janelas e dos elementos circundantes (vidros, caixilhos, estores e grelhas)
- Colocar os objetos que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos.
- Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias.
- Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados na limpeza.

CA 4.6. Utilizar a água e a energia de forma responsável durante todo o processo.

CA 4.7. Prevenir os riscos profissionais decorrentes da intervenção, tendo em conta aspetos como a segurança, a higiene e saúde.

RA5: Limpar casa de banho e sanitários, utilizando utensílios e produtos de higienização, respeitando as SHST.

CA 5.1. Descrever as técnicas de limpeza da casa de banho e elementos circundantes.

CA 5.2. Identificar os produtos desinfetantes utilizados na limpeza da casa de banho, de acordo com a recomendação.

CA 5.3. Indicar as características das louças sanitárias, reconhecendo os diferentes materiais constituintes e prevendo os riscos associados às tarefas.

CA 5.4. Identificar as ferramentas, equipamentos e produtos necessários, tendo em conta às características das louças sanitárias e dos elementos circundantes.

CA 5.5. Selecionar os equipamentos de proteção individual, materiais e utensílios, necessários.

CA 5.6. Explicar os procedimentos de remoção de manchas e sujidade.

CA 5.7. Numa situação prática:

- Remover os objetos situados no local;
- Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização;
- Limpar o teto, parede e o chão da casa de banho, recolhendo os resíduos sólidos e líquidos;
- Limpar e higienizar o lavatório, sanita e banheiros, entre outros, com produtos desinfetantes;
- Colocar os objetos que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos;
- Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias;
- Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados.

CA 5.8. Utilizar a água e a energia de forma responsável durante todo o processo.

CA 5.9. Prevenir os riscos profissionais decorrentes da intervenção, tendo em conta aspetos como a segurança, a higiene e saúde.

RA6: Limpar cozinha, utilizando utensílios e produtos de higienização, cumprindo as normas de higiene, Segurança e Saúde no Trabalho.

CA 6.1. Descrever as técnicas de limpeza dos equipamentos, utensílios e aparelhos de cozinha.

CA 6.2. Indicar as características dos equipamentos e utensílios, reconhecendo os diferentes materiais constituintes e os riscos associados às tarefas.

CA 6.3. Identificar os produtos de higienização dos equipamentos e utensílios, de acordo com a recomendação.

CA 6.4. Selecionar os equipamentos de proteção individual, materiais e utensílios, necessários;

CA 6.5. Explicar os procedimentos de remoção de manchas e sujidade.

CA 6.6. Numa situação prática:

- Remover os objetos situados no local;
- Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização;
- Esvaziar e limpar os armários;
- Separar os produtos fora de prazo, e comunicar ao responsável;
- Higienizar os azulejos da cozinha, utilizando a técnica adequada;
- Higienizar a bancada, lava-loiça e as torneiras, de acordo com o seu material;
- Limpar os eletrodomésticos e equipamentos (frigorífico, forno, micro-ondas, exaustor, placa vitrocerâmica ou a gás, entre outros);
- Colocar os objetos que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos;
- Verificar o resultado final, assegurando as condições higiénicas sanitárias.
- Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados.

CA 6.7. Utilizar a água e a energia de forma responsável durante todo o processo.

CA 6.8. Prevenir os riscos profissionais decorrentes da intervenção, tendo em conta aspetos como a segurança, a higiene e saúde.

RA7: Limpar e arrumar quartos, respeitando as orientações do responsável do domicílio.

CA7.1. Descrever as técnicas de limpeza e arrumação de quartos.

CA7.2. Indicar as características dos mobiliários, de acordo com a natureza.

CA7.3. Identificar os produtos higienização utilizados na limpeza de quartos, dos equipamentos, mobiliários e objetos decorativos.

CA7.4. Explicar as técnicas de limpeza, e conservação dos mobiliários e objetos decorativos.

CA7.5. Explicar os procedimentos de remoção de manchas e sujidade.

CA7.6. Selecionar os equipamentos de proteção individual, materiais e utensílios, necessários.

CA7.7. Numa situação prática:

- Abrir e limpar as janelas com equipamentos adequados;
- Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização;
- Remover os objetos e elementos decorativos situados no local;
- Limpar e higienizar as superfícies de quartos;
- Colocar os objetos que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos;
- Trocar e repor as roupas de cama e as toalhas de banho, caso necessário;
- Arrumar as camas;
- Efetuar a decoração do quarto, caso necessário;
- Limpar o piso;
- Verificar o resultado final, assegurando as condições higiénicas sanitárias;
- Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados.

CA7.8. Utilizar a água e a energia de forma responsável durante todo o processo.

CA7.9. Prevenir os riscos profissionais decorrentes da intervenção, tendo em conta aspetos como a segurança, a higiene e saúde.

Conteúdos

1. Trabalhos doméstico.

1.1. Os domicílios Particulares.

1.1.1. Tipos e características.

1.1.2. Classificação nacional.

1.2. O departamento Domiciliares.

1.2.1. Divisões da casa privada: sala de estar, quartos, cozinha e casa de banho.

1.2.2. Técnicas de limpeza: aplicação de utensílios, produtos de limpeza e tratamento.

1.2.3. Características.

1.3. O quarto domiciliar.

1.3.1. Tipos.

1.3.2. Características.

1.4. Trabalhador doméstico.

1.4.1. Funções.

1.4.2. Uniformes.

1.4.3. Ética e deontologia profissional.

1.4.4. Planificação do trabalho.

1.4.5. Direito e deveres.

1.4.6. Equipamentos de proteção individual.

2. **Normativa de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho e Proteção Ambiental.**
   - 2.1. Prevenção de riscos no trabalho de limpeza.
     - 2.1.1. Normativa específica:
     - 2.1.2. Equipamentos de proteção individual.
   - 2.2. Saúde e higiene pessoal:
     - 2.2.1. Segurança e situações de emergência
     - 2.2.2. Saneamento básico e Saúde Pública
3. **Produtos de limpeza e higienização.**
   - 3.1. Tipos de detergentes e desinfetantes.
   - 3.2. Simbologia das etiquetas dos produtos de limpeza.
   - 3.3. Aplicações em pisos, paredes e tetos.
   - 3.4. Aplicações no mobiliário e elementos de decoração.
   - 3.5. Rendimentos e poupança.
   - 3.6. Vantagens e inconvenientes.
   - 3.7. Normas de segurança na sua utilização.
4. **Técnicas de limpeza e higienização.**
   - 4.1. Descrição e aplicação das técnicas de aspirar, varrer, esfregar.
   - 4.2. Limpeza e higienização dos equipamentos, utensílios.
   - 4.3. Controlo dos resultados.
5. **Limpeza de móveis e objetos em domicílios.**
   - 5.1. Ventilação do espaço a limpar: tempo e frequência.
   - 5.2. Identificação dos resíduos dos móveis a limpar.
   - 5.3. Diferenciação dos resíduos do mobiliário a limpar: recolha seletiva.
   - 5.4. Caracterização de elementos na limpeza: mobiliário, objetos e materiais.
   - 5.5. Manuseamento, rotulagem e riscos dos produtos de limpeza.
   - 5.6. Avaliação da limpeza dos móveis e objetos.
6. **Limpeza de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes.**
   - 6.1. Caracterização da limpeza e higienização de superfícies.
   - 6.2. Avaliação e análise dos materiais das paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes.
   - 6.3. Deslocação e recolocação de mobiliário.
   - 6.4. Tipologia das técnicas de limpeza: varrer, aspirar, passar pano, entre outras.
   - 6.5. Escolha de técnicas de limpeza: limpeza de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros.
   - 6.6. Análise dos tipos e modos de utilização de ferramentas e pequenos aparelhos elétricos.
   - 6.7. Seleção das ferramentas e dos pequenos aparelhos elétricos e dos produtos em função do tipo de limpeza.
   - 6.8. Estabelecimento de horários e frequências para a manutenção da limpeza efetuada.
7. **Limpeza das janelas e dos elementos circundantes.**
   - 7.1. Identificação das características, composição e localização da superfície.
   - 7.2. Aplicação de técnicas de limpeza de janelas e elementos envolventes (vidros, caixilharia, estores,

grelhas, entre outros).

7.3. Análise das fases do processo de limpeza: sequência da tarefa e tempo de execução.

7.4. Classificação das ferramentas e produtos de limpeza de janelas.

7.5. Avaliação da limpeza de janelas e dos elementos circundantes: correção de erros.

Requisitos básicos do contexto formativo do Módulo

Espaços:

Os espaços onde deve decorrer o contexto formativo devem preencher os requisitos básicos estipulados pelo Sistema de Acreditação das Entidades Formadoras. (cf. Decreto-Lei nº6/2013, de 11 de fevereiro; Boletim Oficial nº9; I Série).

Professor / Formador:

- O professor ou formador deve possuir um Certificado de Aptidão Profissional que prove que o mesmo édetentor de formação pedagógica na abordagem por competências, segundo a lei.
- O professor ou formador deve ter a formação técnica relacionada com os conteúdos do Módulo Formativo.
- O professor ou formador deve ter experiência profissional de um mínimo de 3 anos nas competênciasincluídas na Unidade de Competência associada ao Módulo Formativo.

Requisitos de acesso ao Módulo Formativo

As condições de acesso ao módulo formativo constam no BO nº 20, I Série, Portaria Conjunta nº 09/2020 de 20 de fevereiro - Estrutura e Organização do Catálogo Nacional de Qualificações.
Portaria Conjunta nº 10/2020 de 20 de fevereiro - Quadro Nacional de Qualificações.

Outras capacidades associadas ao Módulo

- Adaptar-se à organização, integrando-se no sistema de relações técnico-laborais.
- Interpretar e executar as instruções recebidas e assumir a responsabilidade pelo trabalho realizado, comunicando sempre de forma eficaz com a pessoa apropriada.
- Organizar e executar a atividade de acordo com as instruções recebidas, com critérios de qualidade e segurança, aplicando os procedimentos estabelecidos.
- Habituar-se ao ritmo de trabalho, cumprindo as metas diárias de desempenho definidas.
- Mostrar sempre uma atitude de respeito para com o responsável, procedimentos e regras internas.
- Assumir a responsabilidade pelo trabalho.
- Manter a área de trabalho com o grau de ordem e limpeza exigido.
- Interpretar e executar instruções de trabalho.
- Agir com a responsabilidade e honestidade necessárias.

MF2: LAVAGEM, ENGOMAGEM E ARRANJOS SIMPLES DE ROUPARIAS		
Código: MF337_2	Nível: 2	Duração: 120 Horas
Associado à UC337_2: Realizar atividades de lavagem, engomagem e arranjos simples de rouparias.		

Resultados de Aprendizagens (RA) e Critérios de Avaliação (CA)

RA1: Organizar tarefas básicas de lavagem de enxovais e rouparias, em função das necessidades do serviço domiciliar.

CA 1.1. Interpretar os rótulos dos produtos utilizados nos procedimentos de lavagem de rouparias e enxovais.

CA 1.2. Explicar as técnicas de manipulação dos produtos químicos.

CA 1.3. Identificar os utensílios e equipamentos e eletrodomésticos, utilizados na lavagem de rouparias e enxovais.

CA 1.4. Descrever os tipos de rouparias e enxovais (lençóis e toalhas de banho) e as suas características.

CA 1.5. Explicar as técnicas de seleção de rouparias e enxovais, de acordo com as suas caraterísticas (tipo de peça, tecido, fibra e acabamento).

CA 1.6. Identificar os diferentes processos de lavagem, e a sua aplicação, de acordo com as características das rouparias e enxovais.

CA 1.7. Numa situação prática de organização de tarefas básicas de lavagem de rouparias e enxovais:

- Verificar a validade e o *Stock* dos produtos;
- Preparar os equipamentos e utensílios;
- Verificar as roupas, e retirar objetos esquecidos;
- Separar e testar as roupas sem etiqueta;
- Separar as roupas e enxovais em função das suas características.
- Separar as roupas e os enxovais com manchas e infetadas, para a sua desinfeção, de acordo com as instruções.
- Programar a máquina de lavar, caso necessário.

RA2: Lavar e secar rouparias e enxovais, aplicando técnicas e procedimentos adequados, seguindo orientações do responsável domiciliar.

CA 2.1. Explicar os procedimentos de lavagem, indicando o seu controlo.

CA 2.2. Explicar os riscos associados, na recolha de roupas e enxovais, nas diferentes divisões de casa.

CA 2.3. Explicar os procedimentos e normas de utilização das máquinas, utensílios e ferramentas utilizadas na lavagem de rouparias e enxovais.

CA 2.4. Numa situação prática de lavagem de rouparias e enxovais, em conformidade com as instruções do responsável.

- Recolher as rouparias e enxovais, tendo em conta os riscos de movimentação de cargas;
- Selecionar os utensílios, equipamentos e eletrodomésticos necessários;
- Medir os detergentes/produtos;
- Lavar rouparias e enxovais à mão ou à máquina, seguindo as instruções recebidas, assegurando que a peça de vestuário está em perfeitas condições;
- Proceder à lavagem à mão das peças de roupa delicadas;

- Realizar a secagem de roupas e enxovais;
- Verificar o estado das roupas e enxovais secadas;
- Comunicar as anomalias ocorridas durante o processo de lavagem e secagem.

CA 2.5. Utilizar os EPI durante o manuseio de produtos químicos, em conformidade com as regras de SHST.

CA 2.6. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e naturais, entre outros de forma racional, durante todo o processo de lavagem e secagem.

RA3: Organizar as tarefas básicas de engomagem de rouparias e enxovais, de acordo com as suas características, e instruções recebidas.

CA 3.1. Identificar os produtos utilizados nos processos de engomagem e arranjos simples de rouparias e enxovais.

CA 3.2. Identificar os materiais, equipamento e eletrodomésticos, utilizados na lavagem de rouparias e enxovais.

CA 3.3. Descrever as técnicas de seleção de rouparias e enxovais, de acordo com as suas caraterísticas.

RA1: Realizar costura à mão, aplicando técnicas e ferramentas adequadas.

CA 2.1. Explicar os procedimentos de arranjos simples ou retoques de costura à mão.

CA 2.2. Identificar os materiais, ferramentas e utensílios, utilizados no arranjo simples de roupas.

CA 2.3. Numa situação pratica:

- Selecionar os materiais, utensílios e ferramentas adequadas;
- Fazer, à mão, pequenos arranjos de costuras, (bainhas, colocar botões, e outros elementos).

RA2: Engomar e arrumar rouparias e enxovais, aplicando técnicas adequadas e seguindo as orientações do responsável domiciliar.

CA 3.1. Interpretar a etiqueta da peça de vestuário, selecionando a ação de engomar, de acordo com as recomendações do fabricante.

CA 3.2. Identificar os produtos, equipamento e máquinas utilizados para a engomagem, indicando as suas aplicações, precauções e riscos na sua utilização.

CA 3.3. Explicar os processos de engomagem de rouparias e enxovais, em função do tipo de peça, tecido e fibra.

CA 3.4. Numa situação prática de engomagem e arrumação de rouparias e enxovais, respeitando as orientações recebidas:

- Programar o equipamento, prestando especial atenção às características das rouparias e enxovais;
- Realizar a engomagem das rouparias e enxovais;
- Verificar o estado das rouparias e enxovais;
- Arrumar as rouparias e enxovais nos armários.
- Comunicar as anomalias ocorridas durante o processo de lavagem e secagem.

CA 3.5. Utilizar os EPI's durante o manuseio de produtos químicos, em conformidade com as regras de SHST.

CA 3.6. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e naturais, entre outros de forma racional, durante todo o processo de lavagem e secagem.

Conteúdos

1. Produtos, têxteis, Etiquetas, Classificação e marca para a lavagem:

1.1. Simbologia das etiquetas das rouparias e enxovais:

1.1.1. Etiquetas de identificação.

1.1.2. Etiquetas de composição.

1.1.3. Etiquetas de conservação ou manutenção.

1.2. Os produtos têxteis e seu comportamento na lavagem, produtos químicos, centrifugação e secagem:

1.2.1. As fibras.

1.2.2. Os tecidos.

1.3. As rouparias e enxovais:

1.3.1. Tipos de rouparias e enxovais.

1.3.2. Técnicas de classificação de rouparias e enxovais.

2. Lavagem e secagem de roupas e enxovais:

2.1. O processo de lavagem:

2.1.1. A lavagem de rouparias e enxovais: tipos.
2.1.2. Fatores que intervêm na eficácia: temperaturas, produtos, dureza da água, entre outros.
2.1.3. Programas de lavagem e especificações de utilização.
2.1.4. Técnicas básicas de poupança de energia e água no processo.

2.2. Maquinaria de lavagem e secagem de rouparias e enxovais:

2.2.1. Características.
2.2.2. Funcionamento.
2.2.3. Limpeza e manutenção simples.
2.2.4. Normas de segurança na sua utilização.
2.2.5. Técnicas de secagem.

2.3. Elementos acessórios para a lavagem:

2.3.1. Cestos.
2.3.2. Marcadores.
2.3.3. Máquinas para codificar.

2.4. Características, funções e normas básicas dos produtos de lavagem:

2.4.1. Detergentes.
2.4.2. Amaciadores.
2.4.3. Branqueadores.

2.5. As manchas e o seu tratamento:

2.5.1. Manchas simples e complexas.
2.5.2. Tipos de manchas especialmente delicadas (Tinta, gordura, iodo, sangue, cera, entre outros).
2.5.3. Técnicas de lavagem.

3. Arranjo simples de rouparias e enxovais.

3.1. Materiais de costura.

3.1.1. Tipos.

3.1.2. Funcionamento.

3.2. Técnicas básicas de arranjos e sua aplicação:

3.2.1. Costura à mão.

4. Engomagem e arrumação de roupas e enxovais.

4.1. Tipos da engomagem e arrumação.

4.2. Fatores que intervêm na eficácia:

4.1.1 Temperatura.

4.2.1 Vapor.

4.3.1 Tempo.

4.4.1 Humidade.

4.3. Equipamento específico:

4.2.1 Tipos: prensa de engomar, esticadoras e prensa dobradora.

4.3.1 Características.

4.4.1 Funcionamento.

4.5.1 Limpeza e manutenção simples.

4.6.1 Normas de segurança na sua utilização.

4.7.1 Técnicas básicas de poupança de energia.

4.4. Elementos complementares para a engomagem e arrumação: mesas, cabides, manequins, almofada, bandejas e sacos.

4.5. Produtos associados à engomagem.

4.6. Embalagem ou colocação de roupa em sacos: tipos e aplicações.

5. Normativa de segurança, higiene e saúde nos processos de lavagem, secagem, engomagem e arranjos simples de rouparias e enxovais.

4.7. Prevenção de riscos no trabalho de lavagem, engomagem e arranjos simples de rouparia:

4.2.1 Normativa específica.

4.3.1 Riscos físicos e psicológicos da atividade.

4.4.1 Equipamentos proteção individual.

4.5.1 Medidas de prevenção e proteção geral na engomagem e arranjo de roupas.

4.8. Requisitos básicos de higiene de equipamentos para a engomagem e arranjos simples.

6. Saúde e higiene pessoal.

6.1.1. Fatores de garantia da saúde e higiene pessoal.

6.1.2. Medição dos fatores de garantia da saúde e higiene pessoal.

6.1.3. Materiais e aplicações.

6.1.4. Acidentes e sua proteção.

6.1.5. Garantia de qualidade

Requisitos básicos do contexto formativo do Módulo

Espaços:

Os espaços onde deve decorrer o contexto formativo devem preencher os requisitos básicos estipulados pelo Sistema de Acreditação das Entidades Formadoras. (cf. Decreto-Lei nº6/2013, de 11 de fevereiro; Boletim Oficial nº9; I Série).

Professor / Formador:

- O professor ou formador deve possuir um Certificado de Aptidão Profissional que prove que o

mesmo édetentor de formação pedagógica na abordagem por competências, segundo a lei.

- O professor ou formador deve ter a formação técnica relacionada com os conteúdos do Módulo For-motivo.
- O professor ou formador deve ter experiência profissional de um mínimo de 3 anos nas competênciasincluídas na Unidade de Competência associada ao Módulo Formativo.

Requisitos de acesso ao Módulo Formativo

As condições de acesso ao módulo formativo constam no BO nº 20, I Série, Portaria Conjunta nº 09/2020 de 20 de fevereiro - Estrutura e Organização do Catálogo Nacional de Qualificações.
Portaria Conjunta nº 10/2020 de 20 de fevereiro - Quadro Nacional de Qualificações.

Outras capacidades associadas ao Módulo

- Adaptar-se à organização, integrando-se no sistema de relações técnico-laborais.
- Interpretar e executar as instruções recebidas e assumir a responsabilidade pelo trabalho realizado, comunicando sempre de forma eficaz com a pessoa apropriada.
- Organizar e executar a atividade de acordo com as instruções recebidas, com critérios de qualidade e segurança, aplicando os procedimentos estabelecidos.
- Habituar-se ao ritmo de trabalho, cumprindo as metas diárias de desempenho definidas.
- Mostrar sempre uma atitude de respeito para com o responsável, procedimentos e regras internas.
- Assumir a responsabilidade pelo trabalho.
- Manter a área de trabalho com o grau de ordem e limpeza exigido.
- Interpretar e executar instruções de trabalho.
- Agir com a responsabilidade e honestidade necessárias.

MF3: ABASTECIMENTO E PREPARAÇÃO DE PRODUTOS CULINÁRIOS SIMPLES		
Código: MF338_2	Nível: 2	Duração: 100 horas
Associado à UC338_2: Abastecer, preparar e servir produtos culinários simples.		

Resultados de Aprendizagem (RA) e Critérios de Avaliação (CA)

RA1. Identificar os equipamentos, os utensílios, as ferramentas e os produtos específicos de cozinha, de acordo com as suas aplicações.

CA 1.1. Descrever as funções dos equipamentos, utensílios e ferramentas utilizados na cozinha.

CA 1.2. Descrever os riscos associados à manipulação inadequada dos equipamentos, utensílios e ferramentas.

CA 1.3. Explicar as normas de utilização de equipamentos, utensílios e ferramentas de cozinha, seguindo os procedimentos estabelecidos.

CA 1.4. Identificar os produtos de higienização utilizados na cozinha.

CA 1.5. Descrever as normas de higiene pessoal, e de segurança alimentar, utilizadas na manipulação e armazenamento de alimentos.

RA2. Efetuar as compras e o armazenamento de alimentos, de acordo com as orientações recebidas, respeitando as normas de Higiene e Segurança Alimentar.

CA 2.1. Verificar os géneros alimentícios e outros produtos em falta, e informar ao responsável do domicílio.

CA 2.2. Selecionar o tipo de estabelecimento para efetuar a compra, de acordo com a lista e orientações recebidas.

CA 2.3. Realizar a compra dos produtos tendo em conta a lista e as orientações recebidas.

CA 2.4. Verificar o estado de conservação das mercadorias e as suas caraterísticas naturais (deteriorações, prazo de validade, forma, cor, tamanho, composição, entre outros).

CA 2.5. Explicar os procedimentos de armazenamento das mercadorias, de acordo com a natureza dos mesmos e as normas de *Last In Frist Out* e *Frist In Frist Out* (LIFO/FIFO).

CA 2.6. Identificar os produtos adequados para a higienização do espaço, utensílios e equipamentos, utilizados durante o processo, de acordo com as normas aplicáveis.

CA 2.7. Numa prática simulada de armazenamento dos alimentos, de acordo com a regulamentação aplicável em matéria de conservação e manipulação dos géneros alimentícios.

- Preparar e higienizar o local, os utensílios e os equipamentos;
- Priorizar os géneros alimentícios e os produtos a armazenar em função das suas características e necessidades;
- Interpretar as informações contidas nos rótulos dos produtos;
- Selecionar o espaço, os equipamentos e os utensílios de armazenamento;
- Selecionar os alimentos, organizando-as de acordo com a natureza, o local, as dimensões, os equipamentos.
- Realizar operações básicas de armazenamento de alimentos, aplicando rigorosamente as normas de HSA e HSST, bem como as regras de armazenamento (LIFO/FIFO).
- Higienizar o local, os equipamentos e os utensílios utilizados.

CA 2.8. Aplicar os regulamentos ao manuseio de alimentos, durante todo o processo, seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar.

CA 2.9. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e entre outros de forma racional, durante todo o processo de armazenamento.

RA3. Preparar, armazenar e conservar vegetais crus, para a sua posterior utilização na elaboração de diversos pratos, em conformidade com os regulamentos aplicáveis ao manuseio de alimentos e orientações recebidas.

CA 3.1. Identificar a indumentária profissional, indicando a sua importância.

CA 3.2. Interpretar as orientações recebidas, de acordo com a tarefa a executar.

CA 3.3. Caraterizar os vegetais crus, quanto ao tipo de corte, técnicas de manipulação e preparação.

CA 3.4. Explicar as técnicas básicas de pré-preparação e tratamento de vegetais crus.

CA 3.5. Explicar os procedimentos básicos aplicados na conservação dos vegetais crus.

CA 3.6. Numa situação prática:

- Preparar e higienizar o local de trabalho;
- Selecionar os equipamentos e os utensílios;
- Verificar o estado de conservação dos vegetais crus;
- Efetuar a *mise-en-place* dos ingredientes necessários para a produção;
- Efetuar o corte dos vegetais crus, evitando o seu desperdício;
- Selecionar o recipiente de conservação adequado;
- Selecionar a temperatura ideal de acondicionamento/armazenamento;
- Efetuar a conservação e o armazenamento dos vegetais, seguindo os procedimentos estabelecidos;
- Higienizar o espaço, os equipamentos e os utensílios utilizados.

CA 3.7. Aplicar os regulamentos ao manuseio de alimentos, durante todo o processo, seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar.

CA 3.8. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e entre outros de forma racional, durante todo o processo de armazenamento.

RA4. Preparar, armazenar e conservar peixes, mariscos e carnes, respeitando as normas de qualidade, Saúde, Higiene alimentar e orientações recebidas.

CA 4.1. Identificar a indumentária profissional, indicando a sua importância.

CA 4.2. Interpretar as orientações recebidas, de acordo com a tarefa a executar.

CA 4.3. Identificar os diferentes tipos de peixes, mariscos e carnes.

CA 4.4. Explicar as técnicas básicas de manipulação, pré-preparação e tratamento de peixes, mariscos e carnes.

CA 4.5. Explicar os procedimentos aplicados na conservação dos peixes, mariscos e carnes.

CA 4.6. Numa situação prática:

- Preparar e higienizar o local de trabalho;
- Selecionar os equipamentos e os utensílios;
- Verificar o estado de conservação de peixes, mariscos e carnes;
- Efetuar a *mise-en-place* dos ingredientes necessários para a produção;
- Efetuar o corte de peixes, mariscos e carnes, tendo em conta a sua posterior utilização, evitando o seu desperdício.
- Selecionar o recipiente de conservação adequado;
- Definir a temperatura ideal de acondicionamento/armazenamento;
- Efetuar a conservação e o armazenamento dos peixes, mariscos e carnes, seguindo os procedimentos estabelecidos;
- Higienizar o espaço, os equipamentos e os utensílios.

CA 4.7. Aplicar os regulamentos ao manuseio de alimentos, durante todo o processo, seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar.

CA 4.8. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e entre outros de forma racional, durante todo o processo de armazenamento.

RA5. Preparar lanches simples, entre outros, de acordo com a orientação recebida, aplicando as técnicas básicas de preparação e SHST.

CA 5.1. Identificar a indumentária profissional, indicando a sua importância.

CA 5.2. Interpretar as orientações recebidas, de acordo com a tarefa a executar.

CA 5.3. Classificar os diferentes tipos de lanches simples, entre outros.

CA 5.4. Descrever as técnicas culinárias, indicando as fases de aplicação, e os procedimentos de preparação de Lanches simples.

CA 5.5. Identificar os recipientes e os equipamentos utilizados na conservação de lanches simples, entre outros, respeitando as normas de SHSA.

CA 5.6. Explicar os métodos de armazenamento, conservação e regeneração dos diferentes tipos de lanches simples, entre outros.

CA 5.7. Numa situação prática:

- Preparar e higienizar o local de trabalho;
- Efetuar a *mise-en-place* dos ingredientes necessários para produção;
- Confecionar diferentes lanches simples, entre outros tendo em conta a sua posterior utilização, evitando o seu desperdício;
- Selecionar o recipiente de conservação adequado;
- Selecionar a temperatura ideal de acondicionamento;
- Efetuar a conservação, o acondicionamento e a regeneração, seguindo os procedimentos estabelecidos;
- Higienizar o espaço, os equipamentos e os utensílios utilizados.

CA 5.8. Aplicar os regulamentos ao manuseio de alimentos, durante todo o processo, seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança Alimentar.

CA 5.9. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e entre outros de forma racional, durante todo o processo de armazenamento.

RA6. Preparar pratos simples, entre outros, de acordo com orientações recebidas, aplicando as técnicas básicas de preparação.

CA 6.1. Identificar a indumentária profissional, indicando a sua importância.

CA 6.2. Interpretar as orientações recebidas, de acordo com a tarefa a executar.

CA 6.3. Identificar os equipamentos e os utensílios, utilizados na preparação de pratos simples, associando-os aos seus riscos.

CA 6.4. Descrever os procedimentos prévios à cozedura: descongelação, lavagem, corte, entre outros, de acordo com os ingredientes.

CA 6.5. Identificar os produtos utilizados na higienização do local de trabalho.

CA 6.6. Descrever as técnicas culinárias de pré-paração e apresentação de pratos simples, indicando as suas fases e os procedimentos.

CA 6.7. Identificar os recipientes e os equipamentos utilizados para a conservação

CA 6.8. Descrever os métodos de armazenamento, conservação e regeneração.

CA 6.9. Numa situação prática de confeção de pratos simples, respeitando as normas seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar:

- Preparar o local, os equipamentos, os utensílios e as matérias-primas;

- Efetuar a *mise-en-place*, para a preparação de pratos simples;
- Preparar pratos simples, caso necessário, seguindo as orientações recebidas.
- Preparar os alimentos para conservação, utilizando técnicas adequadas.
- Higienizar o espaço, os equipamentos e os utensílios utilizados.

CA 6.10. Aplicar os regulamentos ao manuseio de alimentos, durante todo o processo, seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar.

CA 6.11. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e entre outros de forma racional, durante todo o processo de armazenamento.

RA7. Servir produtos culinários simples, seguindo as orientações do responsável, e respeitando as regras de etiqueta e segurança alimentar.

CA 7.1. Identificar a indumentária profissional, indicando a sua importância.

CA 7.2. Interpretar as orientações recebidas, de acordo com a tarefa a executar.

CA 7.3. Identificar e organizar os utensílios a serem utilizados (talheres, pratos, copos, entre outros) de acordo com tipo de serviço;

CA 7.4. Numa situação prática:

- Selecionar os utensílios (talheres, pratos, copos, entre outros);
- Verificar o estado de conservação dos utensílios;
- Efetuar a *mise-en-place* dos utensílios;
- Montar a mesa, tendo em conta o número de pessoas e orientações recebidas.
- Servir as preparações simples, quando for necessário, respeitando sempre as orientações recebidas e as regras de SHST.
- Levantar a mesa, quando for necessário, retirando os utensílios utilizados;
- Higienizar o espaço, os equipamentos e os utensílios utilizados.

CA 7.5. Aplicar os regulamentos ao manuseio de alimentos, durante todo o processo, seguindo as normas de Saúde, Higiene e Segurança alimentar.

CA 7.6. Utilizar os equipamentos, recursos energéticos e entre outros de forma racional, durante todo o processo de armazenamento.

Conteúdos

1. Técnicas de cozinha

1.1. Classificação, definição, descrição e aplicações.

1.2. Processos de execução: fases, instrumentos, procedimentos, resultados e controlos.

1.3. Equipamentos, utensílios e ferramentas utilizados na cozinha.

1.4. Normas de utilização de equipamentos, utensílios e ferramentas de cozinha.

1.5. Normas de higiene pessoal, e de segurança alimentar: Manipulação e armazenamento de alimentos.

1.6. Boas práticas de manipulação de alimentos.

1.7. Normas de armazenamento (*Last In Frist Out* e *Frist In Frist Out* - LIFO/FIFO)

2. Tratamento e manuseio de matérias-primas.

2.1. Condimentos: procedimentos, restrição alimentar.

2.2. Vocabulário técnico utilizado nas elaborações culinárias.

3. Elaborações elementares de cozinha

3.1. Aplicações das técnicas básicas e dos resultados culinários baseados na utilização de:

3.1.1. Hortaliças, verduras e tubérculos.

3.1.2. Legumes, arroz e massas.

3.1.3. Ovos.

3.1.4. Carnes.

3.1.5. Peixes e mariscos.

3.2. Elaborações básicas de peixes, mariscos e carnes

3.3. Restrição alimentar.

3.2. Ingredientes, etapas e fases de elaboração, riscos na execução, controlo de resultados e preparação.

3.3. Lanches simples, frios e quentes.

3.4. Elaborações a base de hortaliças, verduras, tubérculos e legumes.

3.9.1. Classificação, definição, descrição e aplicações.

3.9.2. Fases dos processos, riscos na execução e controlo de resultados.

3.9.3. **Aplicação das respetivas técnicas e procedimentos de execução e controlo para a obtenção de culinárias simples, entre outro.**

3.10. Regeneração de pratos preparados: Definição.

3.10.1. Classes de técnicas e processos.

3.10.2. Identificação de equipamentos associados.

3.10.3. Fases dos processos, riscos na execução e controlo dos resultados.

3.10.4. Realização de operações necessárias para a regeneração.

1. Equipamentos e utensílios básicos de cozinha

1.1. Classificação e descrição segundo as características, as funções e aplicações

1.2. Localização e distribuição

1.3. Aplicação de técnicas básicas, dos procedimentos e modos de operação e controlo

1.4. Noções básicas da restauração coletiva

2. Produtos culinários

2.1. Classificação gastronómica: variedades mais importantes, caracterização, qualidades e aplicações gastronómicas básicas de:

2.1.1 Vegetais crus

- Hortaliças
- Legumes
- Frutas

2.1.2 Peixes, mariscos e Carnes

2.2. Classificação comercial: formas de comercialização e tratamento inerentes; necessidades de conservação

3. Pré-elaborações culinárias e servir preparações culinário simples

3.1. Tratamento de matérias-primas:

- Vegetais crus;
- Peixes, mariscos e carnes.

3.2. Cortes e peças mais usuais: Classificação, caracterização e aplicações

3.3. Fases dos processos, riscos na execução e controlo de resultados

3.4. Realização de operações necessárias para pré-elaborações culinárias, aplicando as técnicas e os métodos adequados

4. Limpeza e desinfeção

5. Sistemas e métodos de conservação de géneros e produtos culinários

5.1. Classes e caracterização

5.2. Identificação de equipamentos associados

5.3. Fases dos processos, riscos na execução e controlo de resultados

5.4. Identificação de necessidades básicas de conservação.

5.5. Identificação da técnica ou método apropriado

5.6. Execução de operações necessárias para a conservação.

Requisitos básicos do contexto formativo do Módulo

Espaços:

Os espaços onde deve decorrer o contexto formativo devem preencher os requisitos básicos estipulados pelo Sistema de Acreditação das Entidades Formadoras. (cf. Decreto-Lei nº6/2013, de 11 de fevereiro; Boletim Oficial nº9, I Série).

Professor / Formador:

- O professor ou formador deve possuir um Certificado de Aptidão Profissional que prove que o mesmo édetentor de formação pedagógica na abordagem por competências, segundo a lei.
- O professor ou formador deve ter a formação técnica relacionada com os conteúdos do Módulo For-motivo.
- O professor ou formador deve ter experiência profissional de um mínimo de 3 anos nas competênciasincluídas na Unidade de Competência associada ao Módulo Formativo.

Requisitos de acesso ao Módulo Formativo

As condições de acesso ao módulo formativo constam no BO nº 20, I Série, Portaria Conjunta nº 09/2020 de 20 de fevereiro - Estrutura e Organização do Catálogo Nacional de Qualificações.
Portaria Conjunta nº 10/2020 de 20 de fevereiro - Quadro Nacional de Qualificações.

Outras capacidades associadas ao Módulo

- Adaptar-se à organização, integrando-se no sistema de relações técnico-laborais.
- Interpretar e executar as instruções recebidas.
- Organizar e executar a atividade de acordo com as instruções recebidas, com critérios de qualidade e segurança, aplicando os procedimentos estabelecidos.
- Habituar-se ao ritmo de trabalho, cumprindo as metas diárias de desempenho definidas na organização.
- Mostrar sempre uma atitude de respeito para com os colegas, procedimentos e regras internas.
- Assume a responsabilidade pelo trabalho.
- Manter a área de trabalho com o grau de ordem e limpeza exigido.
- Interpretar e executar instruções de trabalho.
- Aprender novos conceitos ou procedimentos e fazer uso efetivo do treinamento, utilizando os conhecimentos adquiridos.
- Respeitar as regras e os procedimentos internos da organização.

- Cumprir as normas de produção estabelecidas.
- Detetar possíveis deteriorações ou perdas de mercadorias durante o período de armazenagem, realizando as operações de retirada e informar o responsável.
- Agir com a responsabilidade e honestidade necessárias para participar nos processos de compra/receção e armazenamento.

MÓDULO FORMATIVO EM CONTEXTO REAL DE TRABALHO	MT_SSC003
Nível: 2	Duração indicativa: 240 Horas
Associado a todas as Unidades de Competência	

Resultados de Aprendizagens (RA) e Critérios de Avaliação (CA)

RA1: Limpar móveis e objetos situados no interior da casa, utilizando as ferramentas e os produtos adequados, cumprindo as normas de Saúde Higiene e Segurança no Trabalho e de proteção ambiental.

- **CA 1.1.** Identificar os tipos de pavimentos, materiais utilizados nos diferentes departamentos domiciliares.
- **CA 1.2.** Identificar os produtos de limpeza, de manutenção e conservação de superfícies, desinfetantes e inseticidas,
- **CA 1.3.** Observar a presença de pessoas e animais domésticos.
- **CA 1.4.** Abrir as janelas e ventilar as divisões durante o tempo necessário.
- **CA 1.5.** Identificar os materiais e objetos do mobiliário, selecionando as ferramentas, produtos e procedimentos de limpeza adequados ao material.
- **CA 1.6.** Preparar os produtos, seguindo as instruções de utilização e dosagem.
- **CA 1.7.** Limpar ou higienizar os moveis e objetos.
- **CA 1.8.** Reposicionar as ferramentas do meio utilizadas, garantindo a sua conservação.
- **CA 1.9.** Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados durante o processo.
- **CA 1.10.** Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias.

RA2: Limpar paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros, utilizando as ferramentas e produtos adequados, respeitando as normas de prevenção de riscos ambientais e profissionais.

- **CA 2.1.** Identificar as ferramentas, equipamentos e produtos necessários, em função do tipo de material e do procedimento de limpeza, prevenindo possíveis riscos.
- **CA 2.2.** Remover os objetos situados no espaço.
- **CA 2.3.** Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização.
- **CA 2.4.** Selecionar os materiais, utensílios e equipamentos necessários.
- **CA 2.5.** Limpar ou higienizar os moveis e objetos.
- **CA 2.6.** Colocar os móveis que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos.
- **CA 2.7.** Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados.
- **CA 2.8.** Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias.

RA3: Limpar janelas e os elementos circundantes, utilizando instrumentos e produtos de limpeza, respeitando as normas de prevenção de riscos ambientais e profissionais.

- **CA 3.1.** Identificar as ferramentas, equipamentos e produtos necessários, tendo em conta às características dos vidros das janelas e outros elementos do ambiente circundante, prevenindo possíveis riscos.
- **CA 3.2.** Remover os objetos colocados no local.
- **CA 3.3.** Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização.
- **CA 3.4.** Selecionar os materiais, utensílios e equipamentos necessários.
- **CA 3.5.** Limpar ou higienizar vidros das janelas e dos elementos circundantes (caixilhos, estores e grelhas)
- **CA 3.6.** Colocar os objetos que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos.

CA 3.7. Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados.

CA 3.8. Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias.

RA4: Limpar casa de banho e sanitários, utilizando utensílios e produtos de higienização para desinfeção, cumprindo as normas de higiene e segurança aplicáveis.

CA 4.1. Identificar os produtos desinfetantes utilizados na limpeza da casa de banho, reconhecendo-os de acordo com a recomendação do fabricante.

CA 4.2. Identificar as ferramentas, equipamentos e produtos necessários, tendo em conta às características das louças sanitárias e dos elementos circundantes, prevenindo possíveis riscos.

CA 4.3. Remover os objetos situados no local

CA 4.4. Selecionar os equipamentos de proteção individual, materiais e utensílios, necessários.

CA 4.5. Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização.

CA 4.6. Limpar o teto, parede e o chão da casa de banho, recolhendo os resíduos sólidos e líquidos.

CA 4.7. Limpar e higienizar o lavatório, sanita e banheiros, entre outros, com produtos desinfetantes, respeitando as recomendações do fabricante.

CA 4.8. Colocar os objetos que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos.

CA 4.9. Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados.

CA 4.10. Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias.

RA5: Limpar cozinha, utilizando utensílios de higienização e produtos para desinfeção, cumprindo as normas de higiene e segurança aplicáveis.

CA 5.1. Identificar os produtos desinfetantes utilizados na limpeza de cozinha, dos equipamentos e utensílios, reconhecendo-os de acordo com a recomendação do fabricante.

CA 5.2. Remover os objetos situados no local.

CA 5.3. Selecionar os equipamentos de proteção individual, materiais e utensílios, necessários.

CA 5.4. Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização.

CA 5.5. Arrumar os armários da cozinha, e os produtos fora de prazo são separados, e informado ao responsável.

CA 5.6. Limpar os azulejos da cozinha, utilizando a técnica adequada.

CA 5.7. Limpar a bancada de acordo com o seu material.

CA 5.8. Limpar os eletrodomésticos (frigorífico, forno, micro-ondas, exaustor, placa vitrocerâmica ou a gás, entre outros) utilizando técnicas adequadas.

CA 5.9. Limpar o lava-loiça e as torneiras, utilizando produtos adequados a sujidade.

CA 5.10. Colocar os objetos que foram deslocados, respeitando a disposição dos mesmos.

CA 5.11. Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados na limpeza.

CA 5.12. Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias.

RA6: Limpar e preparar quartos, respeitando as orientações do responsável e as normas de saúde, Higiene e segurança no trabalho.

CA 6.1. Identificar os produtos desinfetantes utilizados na limpeza de quartos, dos equipamentos, mobiliários e objetos decorativos.

CA 6.2. Remover os objetos e elementos decorativos situados no local.

CA 6.3. Selecionar os equipamentos de proteção individual, materiais e utensílios, necessários.

CA 6.4. Preparar os produtos, de acordo as instruções de utilização.

CA 6.5. Abrir e limpar as janelas com equipamentos adequados.

CA 6.6. Limpar e higienizar as superfícies de quartos.

CA 6.7. Arrumar as camas.

CA 6.8. Trocar e repor as roupas de cama e as toalhas de banho, caso necessário.

CA 6.9. Efetuar a decoração do quarto, caso necessário.

CA 6.10. Limpar o piso.

CA 6.11. Efetuar a limpeza dos equipamentos utilizados na limpeza.

CA 6.12. Verificar o resultado final após a limpeza, assegurando as condições higiénicas sanitárias.

RA7: Lavar e secar de roupas e enxovais, aplicando técnicas e procedimento adequados.

CA 7.1. Recolher os enxovais e as roupas, tendo em conta os riscos de movimentação de cargas.

CA 7.2. Selecionar os utensílios, equipamentos e eletrodomésticos necessários.

CA 7.3. Medir os detergentes/produtos.

CA 7.4. Lavar enxovais e roupas à mão ou à máquina, seguindo as instruções do fabricante, assegurando que a peça de vestuário está em perfeitas condições.

CA 7.5. Proceder à lavagem à mão das peças de roupa delicadas.

CA 7.6. Realizar a secagem de enxovais e roupas.

CA 7.7. Verificar o estado dos enxovais e as roupas secadas.

RA8: Realizar costura à mão, aplicando técnicas e materiais adequados.

CA 8.1. Identificar os materiais, ferramentas e utensílios, utilizados no arranjo simples de roupas.

CA 8.2. Selecionar os materiais, utensílios e ferramentas adequadas.

CA 8.3. Fazer, à mão, pequenos arranjos de costuras, (bainhas, colocar botões, e outros elementos).

RA9: Engomar e arrumar de roupas e enxovais, aplicando técnicas e procedimentos adequados.

CA 9.1. Programar o equipamento para efetuar as operações de engomagem, prestando especial atenção às características das roupas;

CA 9.2. Realizar engomagem de rouparias.

CA 9.3. Verificar o estado das rouparias;

CA 9.4. Efetuar a dobragem de rouparias;

CA 9.5. Comunicar as anomalias ocorridas ao longo do processo de engomagem e dobragem das roupas separando as afetadas.

CA 9.6. Arrumar as rouparias nos armários.

RA10: Efetuar as compras e o armazenamento de alimentos, caso necessário, de acordo com as orientações recebidas, respeitando as normas de Saúde, Higiene e Segurança Alimentar.

CA 10.1. Selecionar o tipo de estabelecimento para efetuar a compra, de acordo com a lista e orientações recebidas.

CA 10.2. Realizar a compra dos produtos tendo em conta a lista e as orientações recebidas.

CA 10.3. Verificar o estado de conservação das mercadorias e as suas caraterísticas naturais (deteriorações, prazo de validade, forma, cor, tamanho, composição, entre outros).

CA 10.4. Selecionar o espaço, os equipamentos e os utensílios de armazenamento;

CA 10.5. Selecionar os alimentos, organizando-as de acordo com a natureza, o local, as dimensões, os equipamentos.

CA 10.6. Realizar operações básicas de armazenamento de alimentos, aplicando rigorosamente as normas de SHSA e SHST, bem como as regras de armazenamento (LIFO/FIFO).

CA 10.7. Higienizar o local, os equipamentos e os utensílios utilizados.

RA11: Preparar e conservar vegetais crus, para a sua posterior utilização na elaboração de diversos pratos, em conformidade com os regulamentos aplicáveis ao manuseio de alimentos.

CA 11.1. Preparar e higienizar o local de trabalho;

CA 11.2. Selecionar os equipamentos e os utensílios;

CA 11.3. Verificar o estado de conservação dos vegetais crus;

CA 11.4. Efetuar a *mise-en-place* dos ingredientes necessários para a produção;

CA 11.5. Efetuar o corte dos vegetais crus, evitando o seu desperdício;

CA 11.6. Selecionar o recipiente de conservação adequado;

CA 11.7. Selecionar a temperatura ideal de acondicionamento/armazenamento;

CA 11.8. Efetuar a conservação e o armazenamento dos vegetais, seguindo os procedimentos estabelecidos;

CA 11.9. Higienizar o local, os equipamentos e os utensílios utilizados.

RA12: Preparar e armazenar peixes, mariscos e carnes, caso necessário, respeitando as normas de qualidade, Saúde, Higiene alimentar.

CA 12.1. Preparar e higienizar o local de trabalho;

CA 12.2. Selecionar os equipamentos e os utensílios;

CA 12.3. Verificar o estado de conservação de peixes, mariscos e carnes;

CA 12.4. Efetuar a *mise-en-place* dos ingredientes necessários para a produção;

CA 12.5. Efetuar o corte de peixes, mariscos e carnes, tendo em conta a sua posterior utilização, evitando o seu desperdício.

CA 12.6. Selecionar o recipiente de conservação adequado;

CA 12.7. Definir a temperatura ideal de acondicionamento/armazenamento;

CA 12.8. Efetuar a conservação e o armazenamento dos peixes, mariscos e carnes, seguindo os procedimentos estabelecidos;

CA 12.9. Higienizar o local, os equipamentos e os utensílios.

RA13: Preparar lanches simples, entre outros, de acordo com a orientação recebida, aplicando as técnicas básicas de preparação e SHST.

CA 13.1. Preparar e higienizar o local de trabalho;

CA 13.2. Efetuar a *mise-en-place* dos ingredientes necessários para produção;

CA 13.3. Confecionar diferentes lanches simples, entre outros tendo em conta a sua posterior utilização, evitando o seu desperdício;

CA 13.4. Selecionar o recipiente de conservação adequado;

CA 13.5. Selecionar a temperatura ideal de acondicionamento;

CA 13.6. Efetuar a conservação, o acondicionamento e a regeneração, seguindo os procedimentos estabelecidos;

CA 13.7. Higienizar o local, os equipamentos e os utensílios utilizados.

RA14: Preparar pratos simples, entre outros, de acordo com orientações recebidas, aplicando as técnicas básicas de preparação.

CA 14.1. Preparar o local, os equipamentos, os utensílios e as matérias-primas;

CA 14.2. Efetuar a *mise-en-place*, para a preparação de pratos simples;

CA 14.3. Preparar pratos simples, seguindo as orientações recebidas.

CA 14.4. Preparar os alimentos para conservação, utilizando técnicas adequadas.

CA 14.5. Higienizar o local, os equipamentos e os utensílios utilizados.

RA15: Servir produtos culinários simples, caso for necessário, seguindo as orientações do responsável, e respeitando as regras de etiqueta e segurança alimentar.

CA 15.1. Selecionar os utensílios (talheres, pratos, copos, entre outros);

CA 15.2. Verificar o estado de conservação dos utensílios;

CA 15.3. Efetuar a *mise-en-place* dos utensílios;

CA 15.4. Montar a mesa, tendo em conta o número de pessoas e orientações recebidas.

CA 15.5. Servir as preparações simples, quando for necessário, respeitando sempre as orientações recebidas e as regras de SHST.

CA 15.6. Levantar a mesa, quando for necessário, retirando os utensílios utilizados;

CA 15.7. Higienizar o local, os equipamentos e os utensílios utilizados.

Conteúdos

1. Produtos de limpeza e higienização.

1.1. Tipos de detergentes e desinfetantes.

1.2. Simbologia das etiquetas dos produtos de limpeza.

1.3. Aplicações em pisos, paredes e tetos.

1.4. Aplicações no mobiliário e elementos de decoração.

1.5. Rendimentos e poupança.

1.6. Vantagens e inconvenientes.

1.7. Normas de segurança na sua utilização.

2. Técnicas de limpeza e higienização.

2.1. Descrição e aplicação das técnicas de aspirar, varrer, esfregar.

2.2. Limpeza e higienização de equipamentos, utensílios.

2.3. Controlo dos resultados.

3. Limpeza de móveis e objetos em casas particulares.

3.1. Ventilação do espaço a limpar: tempo e frequência.

3.2. Identificação dos resíduos dos móveis a limpar.

3.3. Diferenciação dos resíduos do mobiliário a limpar: recolha seletiva.

3.4. Caracterização de elementos na limpeza da casa particular: mobiliário, objetos e materiais.

3.5. Manuseamento, rotulagem e riscos dos produtos de limpeza.

3.6. Avaliação da limpeza dos móveis e objetos.

4. Limpeza de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes.

4.1. Caracterização da limpeza e higienização de superfícies.

4.2. Avaliação e análise dos materiais das paredes, portas, pavimentos, rodapés e alcatifas. Deslocação e

recolocação de mobiliário.

4.3. Tipologia das técnicas de limpeza: varrer, aspirar, passar pano, entre outras.

4.4. Escolha de técnicas de limpeza: limpeza de paredes, portas, pavimentos, rodapés e tapetes, entre outros.

4.5. Análise dos tipos e modos de utilização de ferramentas e pequenos aparelhos elétricos.

4.6. Seleção das ferramentas e dos pequenos aparelhos elétricos e dos produtos em função do tipo de limpeza.

4.7. Estabelecimento de horários e frequências para a manutenção da limpeza efetuada.

5. Limpeza dos vidros, das janelas e dos elementos circundantes.

5.1. Identificação das características, composição e localização da superfície.

5.2. Aplicação de técnicas de limpeza: vidros e elementos envolventes (caixilharia, estores, grelhas, entre outros).

5.3. Análise das fases do processo de limpeza: sequência da tarefa e tempo de execução.

5.4. Classificação das ferramentas e produtos de limpeza de vidros.

5.5. Avaliação da limpeza do vidro e dos elementos circundantes: correção de erros.

7. Lavagem e secagem de roupas e enxovais:

7.1. O processo de lavagem:

7.1.1. A lavagem de rouparias e enxovais: tipos.

7.1.2. Fatores que intervêm na eficácia: temperaturas, produtos, dureza da água, entre outros.

7.1.3. Programas de lavagem e especificações de utilização.

7.1.4. Técnicas básicas de poupança de energia e água no processo.

7.2. Maquinaria de lavagem e secagem de rouparias e enxovais:

7.2.1. Características.

7.2.2. Funcionamento.

7.2.3. Limpeza e manutenção simples.

7.2.4. Normas de segurança na sua utilização.

7.2.5. Técnicas de secagem.

7.3. Elementos acessórios para a lavagem:

7.3.1. Cestos.

7.3.2. Marcadores.

7.3.3. Máquinas para codificar.

7.4. Características, funções e normas básicas dos produtos de lavagem:

7.4.1. Detergentes.

7.4.2. Amaciadores.

7.4.3. Branqueadores.

7.5. As manchas e o seu tratamento:

7.5.1. Manchas simples e complexas.

7.5.2. Tipos de manchas especialmente delicadas (Tinta, gordura, iodo, sangue, cera, entre outros).

7.5.3. Técnicas de lavagem.

8. Arranjo simples de rouparias e enxovais.

8.1. Materiais de costura.

8.1.1. Tipos.

8.1.2. Funcionamento.

8.2. Técnicas básicas de arranjos e sua aplicação:

8.2.1. Costura à mão.

9. Engomagem e arrumação de roupas e enxovais.

4.4. Tipos da engomagem e arrumação.

4.5. Fatores que intervêm na eficácia:

4.1.1 Temperatura.

4.2.1 Vapor.

4.3.1 Tempo.

4.4.1 Humidade.

4.6. Equipamento específico:

4.2.1 Tipos: prensa de engomar, esticadoras e prensa dobradora.

4.3.1 Características.

4.4.1 Funcionamento.

4.5.1 Limpeza e manutenção simples.

4.6.1 Normas de segurança na sua utilização.

4.7.1 Técnicas básicas de poupança de energia.

4.9. Elementos complementares para a engomagem e arrumação: mesas, cabides, manequins, almofada, bandejas e sacos.

4.10. Produtos associados à engomagem.

4.11. Embalagem ou colocação de roupa em sacos: tipos e aplicações.

10. Elaborações elementares de cozinha

3.4. Aplicações das técnicas básicas e dos resultados culinários baseados na utilização de:

3.4.1. Hortaliças, verduras e tubérculos.

3.4.2. Legumes, arroz e massas.

3.4.3. Ovos.

3.4.4. Carnes.

3.4.5. Peixes e mariscos.

3.5. Elaborações básicas de peixes, mariscos e carnes

3.6. Restrição alimentar.