



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP



Ppt

PORTUGUÊS PARA TODOS

Programa PPT
Português para Todos

MANUAL DE PORTUGUÊS TÉCNICO

Área de Educação e Formação

Cuidados de Beleza

UFCD

PT 3 - Português Técnico aplicado à Área
de Cuidados de Beleza
(código SGFOR 09097AG)

25 horas



Ficha Técnica

Propriedade

Instituto do Emprego e Formação Profissional, IP

Título

Manual de Português Técnico aplicado à área de Cuidados de Beleza

Coordenação técnico-
pedagógica

Instituto do Emprego e Formação Profissional, IP
Departamento de Formação Profissional

Autores

Centro de Formação Profissional para o Sector Terciário
de Lisboa

Inês Martins

Inês Pato

Edição

Setembro 2009

Índice

1. Objectivos	5
2. Estrutura da UFCD PT3	6
3. Metodologias de formação	7
4. Conteúdos de formação	8
• Unidade temática 1 - Cabeleireiro de Senhora, Homem e Unissexo	8
• Unidade temática 2 - Esteticista-Cosmetologista	14
• Unidade temática 3 - Massagista de Estética	18
• Unidade temática 4 - Manicura	21
• Unidade temática 5 - Pedicura	24
5. Fichas de trabalho	26
6. Prova de avaliação final (Modelo)	52

1. OBJECTIVOS

O presente Manual integra os termos técnicos aplicados à área de Cuidados de Beleza, particularmente, às saídas profissionais de manicura, pedicura, massagista de estética, esteticista-cosmetologista e cabeleireiro de senhora, homem e unissexo.

A UFCD de Português Técnico aplicado à área de Cuidados de Beleza (25 h), cujo objecto pedagógico passa pelo presente Manual, tem por finalidade a integração dos públicos imigrantes no mercado de trabalho no sector dos Serviços Pessoais - Cuidados de Beleza.

Objectivos

- Reconhecer a terminologia técnica em língua portuguesa utilizada nas actividades profissionais de cabeleireiro de senhora, homem e unissexo, de manicura, de pedicura, de massagista de estética e de esteticista-cosmetologista.
- Reconhecer a terminologia técnica em língua portuguesa associada ao preenchimento da ficha de cliente e ao diagnóstico realizado por cada um destes profissionais.

2. ESTRUTURA DA UFCD PT 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO PT3

		Duração de Referência*
Unidade Temática 1	Cabeleireiro de Senhora, Homem e Unissexo. 1.1 Terminologia técnica - cabeleireiro de senhora, homem e unissexo. 1.2 Ficha de cliente/diagnóstico	5 horas
Unidade Temática 2	Esteticista - Cosmetologista 2.1 Terminologia técnica - esteticista-cosmetologista 2.2 Ficha de cliente/diagnóstico	5 horas
Unidade Temática 3	Massagista de Estética 3.1 Terminologia técnica - massagista de estética 3.2 Ficha de cliente/diagnóstico	5 horas
Unidade Temática 4	Manicura 4.1 Terminologia técnica - manicura 4.2 Ficha de cliente/diagnóstico	5 horas
Unidade Temática 5	Pedicura 5.1 Terminologia técnica - pedicura 5.2 Ficha de cliente/diagnóstico	4 horas
Prova de Avaliação Final		1 hora

* A carga horária apresentada, com exceção da respeitante à Prova de Avaliação Final, serve apenas de referência, sendo ajustável a cada grupo de formandos, de modo a assegurar a aquisição das competências preconizadas para este efeito, tendo em vista garantir a aquisição das competências definidas para a UFCD.

3. METODOLOGIA DA FORMAÇÃO

A metodologia da UFCD de *Português Técnico aplicado à área de Cuidados de Beleza* deverá ser centrada no formando, enquanto principal responsável pela gestão das suas próprias aprendizagens, privilegiando-se, deste modo, as actuais correntes de pedagogia activa.

O formador deverá, então, assumir-se como o facilitador das aprendizagens, procedendo a uma intervenção pedagógica diferenciada, focalizada no apoio e no acompanhamento da progressão de cada formando.

Os processos formativos devem respeitar o ritmo individual de cada indivíduo, o que estimulará o desenvolvimento das capacidades de autonomia, iniciativa e auto-aprendizagem, indispensáveis à plena integração dos públicos imigrantes na sociedade portuguesa.

Preconiza-se, assim, uma metodologia activa e participativa baseada em exposições ilustradas com exemplos concretos, com recurso a exercícios práticos e dinâmicas de grupo.

A abordagem/aprofundamento dos temas deverá ser ajustada aos interesses e necessidades dos formandos.

O formador deverá fomentar a dinâmica de grupo, através da exploração de materiais didácticos, em suportes diversificados, recorrendo a técnicas que favoreçam a interacção e a entreajuda dos formandos, potenciadoras da aquisição da terminologia técnica do sector dos serviços pessoais - cuidados de beleza, através de um conjunto diversificado de instrumentos pedagógicos, nomeadamente, fichas de trabalho e exercícios práticos, que integrem imagens e esquemas, bem como do desenvolvimento de competências pessoais.

No final desta UFCD, os formandos deverão ser submetidos a uma prova de avaliação final, com a duração de 60 minutos, no sentido de validar as competências adquiridas no domínio do português técnico aplicado à área de cuidados de beleza.

O sucesso das técnicas e estratégias pedagógicas aplicadas no decurso da formação está associado à capacidade do formador em proceder às necessárias adaptações, decorrentes das especificidades de cada grupo de formandos.



4. CONTEÚDOS DE FORMAÇÃO

UNIDADE TEMÁTICA 1

Cabeleireiro de Senhora, Homem e Unissexo.

Programa PORTUGAL ACOLHE
Português Técnico


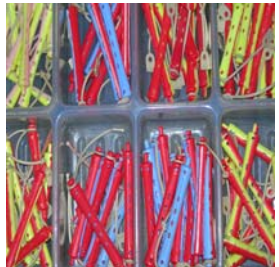



Área de Formação
Cuidados de Beleza

Objectivos Específicos









- Identificar a terminologia técnica utilizada na actividade profissional de cabeleireiro de senhora, homem e unissexo.
- Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente.

Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
1.1.	Terminologia técnica - cabeleireiro de senhora, homem e unissexo Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de cabeleireiro	<ul style="list-style-type: none">- Aparar- Barba- Bigode- <i>Bigoudis (francês)</i>- <i>Brushing(inglês)</i>- Cabelo curto/médio/longo- Caracóis/caracol- Coloração/pintar o cabelo- Cosmético- <i>Efilage(francês)</i>/afilamento/afilado- Escova- Espigado- Farandol- Gancho- Madeixa- Mecha- Navalha- Nuance- Ondulação- Pente- Pente de desfrisagem- Penteador- Pentear- Permanente- Peruca- Postiço- Rolo- Secador- Tesoura- Trincha








1.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none">• Desfrisagem• Escova de desfrisagem
		<ul style="list-style-type: none">• <i>Bigoudis</i> (francês)
		<ul style="list-style-type: none">• Molas• <i>Bigoudis</i> (francês)• Divisões técnicas do cabelo
		<ul style="list-style-type: none">• Mise de rolos
		<ul style="list-style-type: none">• Rolos





1.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none">• Mecha • Bigode • Barba 
		<ul style="list-style-type: none">• Cabelo curto
		<ul style="list-style-type: none">• Cabelo médio
		<ul style="list-style-type: none">• Cabelo longo
		<ul style="list-style-type: none">• Ferro de ondas



1.1		Termos Técnicos
	 <p>1 2 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Molas (2) • Borrifador (1) • Pente (3)
	 <p>1 2 3 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pentes (1) • Escovas de enrolar (3) • Escovas de pentear (4) • Trincha (2)
	 <p>1 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pinças (2) • Tesoura (1)
	 <p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Postiço
	 <p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Secador



1.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none">• Tesouras
		<ul style="list-style-type: none">• Penteados artísticos



Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
1.2.	Ficha de cliente /diagnóstico Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente	<ul style="list-style-type: none">- Conceito de cliente- Relação profissional cliente- Ficha de diagnóstico
1.2		Termos Técnicos
	<p><u>Ficha de cliente:</u></p> <p>Nome:</p> <p>_____</p> <p>Data de nascimento:</p> <p>____/____/____</p> <p>Morada:</p> <p>_____</p> <p>Telefone/ telemóvel:</p> <p>_____/_____</p> <p>Alergias:</p> <p>_____</p> <p>Tipo de cabelo:</p> <p>_____</p> <p>Trabalhos técnicos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Marcações: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Observações:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Ficha de cliente/diagnóstico

UNIDADE TEMÁTICA 2


Esteticista-Cosmetologista

Programa PORTUGAL ACOLHE
Português Técnico

Área de Formação
Cuidados de Beleza

Objectivos Específicos







- Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de Esteticista-Cosmetologista
- Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente

Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
2.1.	Terminologia técnica - esteticista- cosmetologista Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de esteticista-cosmetologista	<ul style="list-style-type: none"> - Acne - Anti-cernes (<i>francês</i>) (anti-olheiras e imperfeições de cor e textura) - Batôn (<i>francês</i>) - Comedons (<i>francês</i>) - Escova de sobancelhas - Fond de teima (<i>francês</i>)/ base líquida /(stick) base compacta - Goupion (<i>francês</i>) - Lápis de contorno de olhos e de lábios - Maquilhagem de olhos / sombras - Maquilhagem/desmaquilhagem - Máscara - Peelling (<i>inglês</i>) - Pestanas postiças - Pincéis de maquilhagem - eye-liner (<i>inglês</i>)/olhos/lábios/pó solto/blush (<i>inglês</i>) - Pincel de eye-liner (<i>inglês</i>) - Pó compacto e borla - Pulverização - Máscara de pestanas - Ruga
2.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none"> • Acne



2.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none"> • Anti-cernes ((francês) (anti-olheiras e imperfeições de cor e textura)
		<ul style="list-style-type: none"> • Baton (francês)
	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escova de sobrancelhas (2) • Goupion (francês) (1)
	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fond de teint (francês) (2) • Base líquida e compacta (1)
		<ul style="list-style-type: none"> • Lápis de contorno de olhos e de lábios
		<ul style="list-style-type: none"> • Maquilhagem para olhos / sombras para olhos



2.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none"> • Maquilhagem / desmaquilhagem
	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pestanas postiças (1) • Máscara de pestanas (2)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pincéis de maquilhagem
		<ul style="list-style-type: none"> • Pincéis de <i>eye-liner</i> (inglês)
	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pó compacto (1) • Borla (2)
		<ul style="list-style-type: none"> • Rugas



Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
2.2.	Ficha cliente / diagnóstico Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente	<ul style="list-style-type: none">- Conceito de cliente- Relação profissional cliente- Ficha de diagnóstico
2.2		Termos Técnicos
	<p><u>Ficha de cliente:</u></p> <p>Nome: _____</p> <p>Data de nascimento: ____/____/____</p> <p>Morada: _____</p> <p>Telefone/ telemóvel: _____/____</p> <p>Alergias: _____</p> <p>Tipo de Pele: _____</p> <p>Trabalhos técnicos: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>Recomendações para casa: _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>Observações: _____ _____ _____ _____ _____</p>	Ficha de cliente/diagnóstico



UNIDADE TEMÁTICA 3 Massagista de Estética

Programa PORTUGAL ACOLHE
Português Técnico





Área de Formação
Cuidados de Beleza

Objectivos Específicos

- Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de massagista de estética
- Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente

Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
3.1.	Terminologia técnica - Massagista de Estética Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de massagista de estética	<ul style="list-style-type: none"> - Afloramento - Amassamento - Axila - Buço - Descartável - Deslizamento - Drenagem linfática - Envolvimentos frios/quentes - Epilação (1/2 perna/perna inteira/axila/virilha/buço/sobrancelhas) - Fundidor de cera (baixa temperatura / quente) - Marquesa - Pinça - Rolamento - Virilha
3.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none"> • Massagem /amassamento
		<ul style="list-style-type: none"> • Axila / epilação /pêlo



3.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none">• Fundidor de cera
		<ul style="list-style-type: none">• Fundidor de cera• Papel para cera de baixa temperatura / descartável• Espátula
		<ul style="list-style-type: none">• Pinças
		<ul style="list-style-type: none">• Virilha



Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
3.2.	Ficha cliente / diagnóstico Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente	<ul style="list-style-type: none">- Conceito de cliente- Relação profissional cliente- Ficha de diagnóstico
3.2.		Termos Técnicos
	<p><u>Ficha de cliente:</u></p> <p>Nome:</p> <p>_____</p> <p>Data de nascimento:</p> <p>____/____/____</p> <p>Morada:</p> <p>_____</p> <p>Telefone/ telemóvel:</p> <p>_____/_____</p> <p>Saúde Física:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Problemas circulatorios:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Peso:</p> <p>_____</p> <p>Altura:</p> <p>_____</p> <p>Cintura:</p> <p>_____</p> <p>Recomendações para casa:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Observações:</p> <p>_____</p>	Ficha de cliente/diagnóstico



UNIDADE TEMÁTICA 4 Manicura

Programa PORTUGAL ACOLHE
Português Técnico






Área de Formação
Cuidados de Beleza

Objectivos Específicos

- Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de manicura
- Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente

Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
4.1.	Terminologia técnica - manicura Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de manicura	<ul style="list-style-type: none"> - Alicate - Cosmético - Cutículas - Descarnador - Estanca sangue - Fungo - Lima - Pau de laranjeira - Placa unguial - Polidor - Unhas postiças - Verniz
4.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none"> • Alicates
		<ul style="list-style-type: none"> • Cutículas ↗ • Placa unguial (unha) ↘



4.1		Termos Técnicos
	 <p>1 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descarnador (1) • Pau de laranjeira (2)
		<ul style="list-style-type: none"> • Fungo
	 <p>1 2 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lima de esmeril (1) • Lima de metal (2) • Polidor (3)
	 <p>1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unhas postiças (1) • Cola
	 <p>1 2 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verniz (1) • Cosmético (2) • Estanca sangue (3)



Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
4.2.	Ficha de cliente /diagnóstico Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente	<ul style="list-style-type: none">- Conceito de cliente- Relação profissional cliente- Ficha de diagnóstico
4.2		Termos Técnicos
	<p><u>Ficha de cliente:</u></p> <p>Nome: _____</p> <p>Data de nascimento: ____/____/____</p> <p>Morada: _____</p> <p>Telefone/ telemóvel: _____/_____</p> <p>Alergias: _____</p> <p>Formato da unha: _____</p> <p>Trabalhos técnicos: _____ _____ _____ _____</p> <p>Recomendações para casa: _____ _____ _____ _____</p> <p>Observações: _____ _____ _____ _____ _____</p>	Ficha de cliente/diagnóstico



UNIDADE TEMÁTICA 5 Pedicura

Programa PORTUGAL ACOLHE
Português Técnico

Área de Formação
Cuidados de Beleza

Objectivos Específicos

- Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de pedicura
- Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente

Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
5.1.	Terminologia técnica - pedicura Identificar a terminologia técnica aplicada na actividade profissional de pedicura	- Calosidades - Goiva - Raspador de calosidades
5.1		Termos Técnicos
		<ul style="list-style-type: none"> • Calosidades
	 <p>1 2 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raspador de calosidades (1) • Goiva (2) • Cabo de bisturi (3)



Subunidades Temáticas		Conteúdos programáticos
Ref.	Designação / Objectivos Específicos	
5.2.	Ficha de cliente / diagnóstico Reconhecer os termos técnicos necessários para preencher a ficha de diagnóstico da cliente	<ul style="list-style-type: none">- Conceito de cliente- Relação profissional cliente- Ficha de diagnóstico
5.2		Termos Técnicos
	<p><u>Ficha de cliente:</u></p> <p>Nome: _____</p> <p>Data de nascimento: ____/____/____</p> <p>Morada: _____</p> <p>Telefone/ telemóvel: ____/____</p> <p>Alergias/Fungos: _____</p> <p>Formato da unha: _____</p> <p>Diabetes: _____</p> <p>Trabalhos técnicos: _____ _____ _____ _____</p> <p>Recomendações para casa: _____ _____ _____ _____</p> <p>Observações: _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	Ficha de cliente/diagnóstico

5. FICHAS DE TRABALHO

FICHA 1

1. Leia o seguinte texto.

Texto 1

Profissional de cabeleireiro: Boa tarde, posso ajudá-la?

Cliente: Boa tarde, eu queria lavar e cortar, por favor. É possível?

Profissional: Com certeza! Já preencheu a nossa ficha de cliente?

Cliente: Ainda não. Esta é a minha primeira vez aqui no salão.

Profissional: Muito bem! Qual é o seu nome, por favor?

Cliente: Susana Almeida.

Profissional: E a sua data de nascimento?

Cliente: 10 de Novembro de 1973

Profissional: Qual é a sua morada e número de telefone?

Cliente: R. Luís de Camões, n.º 4 - 5º Dtº, Sintra. E o número de telefone é 947730128.

Profissional: Sofre de alguma alergia, ou de algum problema capilar?

Cliente: Não sou alérgica a nada, mas por vezes quando ando mais cansada e preocupada fico com caspa.

Profissional: É a reacção natural do seu couro cabeludo, mas não é nada de grave! Costuma fazer trabalhos técnicos?

Cliente: Como o cabelo é um pouco oleoso, costumo fazer madeixas ou *nuances*.

Profissional: Muito bem! É só aguardar um pouco, que a minha colega vem já atendê-la! Deseja um café ou água?

Cliente: Não, obrigada!



- ## Ficha de cliente

Não sou alérgica a nada / cabelo oleoso / 947730128 / Susana Almeida / R. Luís de Camões,
n.º 4 - 5º Dtº, Sintra/ madeixas / 10 de Novembro de 1973 / caspa

- [illegible]

FICHA 2

1. Estabeleça uma correspondência entre os objectos apresentados na imagem da coluna esquerda e os termos técnicos expressos na coluna direita.



- a. Raspador de calosidades
- b. Cabo de bisturi
- c. Lima de metal
- d. Goiva
- e. Alicates
- f. Pau de laranjeira
- g. Descarnador
- h. Lima de esmeril
- i. Polidor

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

1. Descreva as imagens tendo em conta o tipo de cabelo e tamanho.



Cabelo curto / cabelo comprido / cabelo médio

(5/6 linhas)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

FICHA 4

1. Identifique os objectos apresentados.

A



B



C



A.

B.

C.

tesoura e pinças / *Bigoudis (francês)* / escovas, trincha e pentes

FICHA 5

1. Complete o diálogo entre a profissional de manicura e a cliente, com as expressões apresentadas no final do texto

Manicura: Boa tarde, diga, por favor!

Cliente: Eu gostaria de arranjar as mãos, por favor.

Manicura: _____

Cliente: Tenho sim, o meu nome é Marta Rodrigues e eu liguei ontem.

Manicura: Aqui está. Faça favor de me acompanhar! Sente-se aqui, por favor.

(alguns minutos depois) Tem a pele um pouco seca e desidratada.

Cliente: Não costumo usar luvas quando utilizo detergentes...

Manicura: Pois é! As luvas protegem as mãos dos produtos abrasivos e também devemos hidratá-las com frequência pois estão expostas ao frio, água, sol, detergentes, etc.

Cliente: Ótimo! Estou mesmo a precisar!

Manicura: _____ quadrado ou redondo?

Cliente: Redondo, por favor.

Manicura: Qual vai ser a cor do verniz?

Cliente: _____ (5 m depois)

Manicura: Agora só falta aplicar o verniz secante e esperar um pouco.

Cliente: Enquanto espero, _____

Manicura: Com certeza! Para quando pretendia?

Cliente: Como tenho um casamento dentro de duas semanas, na sexta-feira, dia 15 ao fim do dia seria ótimo!

Manicura: _____

Cliente: Sim, por favor!

Manicura: Vai pintar de vermelho novamente?

Cliente: _____

Combina melhor com o vestido que vou levar ao casamento!

Temos aqui no salão um excelente creme para peles secas que lhe posso aconselhar! / Vermelho escuro. / Pode ser às 18h 30m? / Com certeza! Tem marcação? / Posso fazer uma nova marcação para a manicura e pedicura? / Não, desta vez tinha pensado em manicura francesa. / Como deseja o formato das unhas / Vou só buscar o material ao esterilizador

**FICHA 6**

1. Coloque os vocábulos apresentados na coluna correspondente.

Utensílios	Produtos

Vocábulos

Verniz secante	Lâmina
Pau de Laranjeira	Esterilizador
Alicate de Cutículas	Removedor de Verniz
Lima	Verniz Fortificante
Lixa	Algodão
Polidor	Parafina
Raspador de Calosidades	Tesoura
Creme Hidratante	Descarnador
Creme exfoliante	Base

FICHA 7

1. Preencha a ficha de cliente/diagnóstico com os termos necessários.

_____:	Maria Madalena Antunes		
_____:	22-10-1968		
_____:	Rua 12 de Janeiro, n.º 17 – 5º Esq. 1675-421 Lisboa		
_____:	96 234 42 52		
_____:	21 532 49 58		
_____:	Pólen, ácaros e pêlo de gato		
_____:	Ruivo	_____:	Longo
_____:	Oleosa com Acne		
_____:	Massagem; Madeixas; Unhas quadradas		
_____:	Cliente com pele muito sensível.		
Cliente com Couro cabeludo muito seco.			
Cliente com unhas quebradiças			

Morada / Data de nascimento / Nome / Telefone fixo / Tipo de pele / Observações / Trabalhos técnicos / Alergias / Telemóvel / Cor/ Tamanho

FICHA 8

1. Complete o diálogo entre a técnica e o cliente com as expressões apresentadas no final do texto.

(no gabinete de pedicura)

Técnica: Olá Sr. Manuel, boa tarde, _____?

Cliente: Muito melhor desde que comecei os tratamentos.

Técnica: Deixe-me só colocar as luvas e vamos lá ver como está esta unha encravada! Ah, de facto melhorou bastante! _____?

Cliente: Não!

Técnica: Ainda está a aplicar o antibiótico?

Cliente: _____

Técnica: O fungo da unha do pé esquerdo também está a reduzir.

_____!

Cliente: Não, até fui ontem ao podologista buscar a nova receita!

Técnica: Coloque, por favor, os pés na água. (5 minutos depois) _____.
(30m depois)

Por hoje já está! Como está a chegar o Verão e se tiver problemas com a transpiração em excesso, _____.

Cliente: _____ e até à próxima!

Técnica: De nada! Adeus Sr. Manuel, até à próxima e _____!

Hoje vou só retirar estas calosidades. / continuação de bom tratamento! / como tem passado? / Não se esqueça de aplicar o fungicida todas as manhãs! / pode aplicar um anti-transpirante em pó, à venda em farmácias. / Dói-lhe? / Obrigada pelos seus conselhos / Sim, termino só amanhã.

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- Pele o _____ s _____

- Pele m _____ t _____

- Pele s _____ c _____

- Pele s _____ n _____ v _____

- Pele n _____ m _____



FICHA 10

1. Identifique as expressões apresentadas e integre-as nas seguintes colunas, em função da respectiva área profissional.

Esteticista - Cosmetologista Massagista de Estética	Manicura / Pedicura e Epilação	Cabeleireiro de Senhora Cabeleireiro de Homem Cabeleireiro Unisexo

Bata de cliente / Marquesa / Fundidor de cera / Espátulas / trincha / secador / Rolos / pinças / Massagem Californiana / Limpeza de pele / *Champô* / Creme Amaciador / Tinta / verniz / unhas Postiças / Raspador de calosidades / *Goupion* / Escova de sobrancelhas / Pó compacto / Lima de esmeril / Polidor / Penteador / calha de lavagem / Permanente / Pinças / Papel para cera / *Bigoudis*

FICHA 11

1. Identifique o cosmético apresentado na seguinte imagem e descreva a sua utilidade.



2. Identifique o adereço apresentado e descreva a sua utilidade.





FICHA 12

1. Complete os textos apresentados com os seguintes termos:

bata de cliente / marquesa / fundidora de cera / espátulas / cera quente / pó talco / cera fria / meia perna / perna completa / buço / lençol descartável / axilas / óleo de massagem calmante / virilhas / pinça / creme desinfetante

Deve-se colocar um _____ para proteger a/o _____ onde o/a cliente se vai deitar.

O/a cliente deve vestir uma _____

Antes de iniciar a epilação, deve-se aplicar o _____ ou _____ nas zonas mais sensíveis do corpo.

Para se proceder à epilação no _____ e nas _____, deve-se utilizar _____, que facilita a abertura dos poros.

Quando se procede à epilação da _____ ou _____, utiliza-se _____.

Por vezes é necessário retirar alguns pelos com a ajuda de uma _____

No final da epilação aplica-se um _____

No final de mais um dia de trabalho, a _____ e as _____ devem ser limpas.

FICHA 13

1. Faça a correspondência entre a descrição e a respectiva manobra de massagem, apresentada no final do texto.

É o primeiro contacto com a camada superficial da pele: _____

Esta manobra activa a circulação e as trocas metabólicas: _____

Ajuda a remover a adiposidade: _____

Com esta manobra activa-se a circulação sanguínea: _____

As toxinas são encaminhadas com esta manobra: _____

A circulação linfática é activada com a manobra: _____

vibração / afloramento ou deslizamento / drenagem linfática / ponteada / rolamento / amassamento

FICHA 14

1. De acordo com a categoria coloque os vocábulos na coluna respectiva.

Utensílio	Produto/consumível	Procedimento/técnica

cotonetes / *peeling* / esponjas / alta frequência / máscara / agulha descartável / creme hidratante / *brossage* / algodão / *serum* / taças de vidro / pincel / leite desmaquilhante / tónico

2. Escolha 3 vocábulos do exercício anterior e construa um texto com 4 a 5 linhas.

FICHA 15

1. Coloque os seguintes termos na frase respectiva.

fraco / corte / conselho / patilhas / massajar / calha / penteador / comprimento / saudável / troco / capilar / temperatura / morna / tratamento / escovar / champô / duração / ampolas / tesoura / curto

- Boa tarde, em que posso ajudá-lo?
- Boa tarde, eu gostaria de cortar o cabelo, por favor!
- Vamos então lavar! Siga-me até à _____! Sente-se aqui, por favor e pode colocar o _____.
- Obrigado.

- Como está a _____ da água?
- Está um pouco quente!
- E agora? Já está melhor?
- Sim, agora está ótima! Prefiro a água _____!

- O seu cabelo tem um aspecto _____, mas está um pouco _____!
- Já tinha reparado! O que é que me aconselha?
- _____ um tratamento à base de ampolas para o fortalecimento _____. A marca que utilizamos aqui no salão, tem tido muito sucesso!

- Como devo aplicar o _____?
- Depois de lavar o cabelo com um bom _____ anti-queda, deve aplicar o conteúdo da ampola e _____ suavemente com os dedos. O tratamento tem a _____ de um mês, duas vezes por semana.

- É um tratamento caro?
- Não. O champô custa 8 Euros e as _____, para um mês, custam cerca de 24 Euros.

- Como é que deseja o _____?
- _____, pente dois e gostaria que me aparasse as _____ e a zona à volta do pescoço, por favor!
- Está certo. Primeiro vou cortar com a _____ e depois acerto com a máquina!

- O _____ do cabelo está bom assim?
- Sim, está ótimo, obrigado.
- Vou só _____ com um pouco de pó talco para retirar estes cabelos do seu pescoço e testa.

- Quanto é?
- As ampolas, champô e corte são 42 Euros, por favor.
- Aqui tem!
- O seu _____ e recibo, por favor. Obrigado e até à próxima!
- Obrigado, boa tarde

FICHA 16

1. Complete o texto com as frases adequadas.

Cliente: Bom dia! _____?

Cabeleireiro de homem: Com certeza, faça o favor de se sentar. _____ para não sujar a camisa, por favor!

Cliente: Sim, é melhor! Tenho uma reunião importante dentro de 1 hora!

Cabeleireiro de homem: _____?

Cliente: Sim, por favor.

Cabeleireiro de homem: Pronto. _____ e já está despachado!

Cliente: Obrigado! _____, mas em casa só faço com a máquina ou com a lâmina! _____?

Cabeleireiro de homem: São 6 Euros, por favor!

Cliente: Aqui tem 7 Euros! É para beber um café!

Cabeleireiro de homem: _____!

adoro a barba feita com a navalha / Deseja também aparar o bigode? / seria possível fazer a barba agora? / quanto é? / Só falta um pouco de *after-shave* / obrigado e bom dia! / coloque o penteador /

2. Depois de ler o diálogo anterior, verifique se as frases são verdadeiras (V) ou falsas (F).

- O cliente quer cortar o cabelo. _____
- O cliente coloca o penteador para não sujar a camisa. _____
- O cliente não tem bigode. _____
- O Cabeleireiro de homem utilizou uma navalha para barbear o cliente. _____
- Em casa, o cliente só faz a barba com a máquina. _____
- O cliente deixa uma gorjeta ao cabeleireiro de homem. _____



1. Em grupo, elabore um diálogo entre cliente e cabeleireiro de homem/unisexo, utilizando para o efeito os vocábulos apresentados.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

navalha / barba / bigode / quanto é? / obrigado / bom dia! / penteador / calha / champô



FICHA 18

1. Faça a correspondência entre os vocábulos apresentados na coluna A e respectiva definição constante da coluna B.

A	B
1. Alopecia/ calvície	a) Doença associada ao excesso de pêlos no corpo.
2. Barbearia	b) Profissional que trata, arranja, corta, etc o cabelo aos clientes.
3. Cabeleira	c) Doença associada à queda de cabelo.
4. Cabeleireira	d) Terapêutica utilizada para travar problemas no couro cabeludo
5. Cabeleireiro de senhoras	e) Doença associada à oleosidade extrema do couro cabeludo.
6. Cabeleireiro homem	f) Profissional de cabeleireiro masculino, que também apara a barba e o bigode.
7. Cabeleireiro unissexo	g) Local onde os profissionais de cabeleireiro cuidam do cabelo a homens e senhoras.
8. Hipertricose/ Hirsutismo	h) Local onde as senhoras podem arranjar, cortar, fazer colorações, madeixas, tratamentos capilares, etc
9. Seborreia	i) Cabelo falso ou postiço usado pelos calvos, também conhecida como peruca. Na gíria descreve uma pessoa com muito cabelo.
10. Tratamento capilar	j) Cabeleireiro masculino, onde os homens também podem fazer a barba.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



FICHA 19

1. Complete os textos apresentados com os seguintes vocábulos.

verniz / arranjar / ornamentos / pedicura / hidrata / vermelho escuro / parafina / esterilizador / pintar /

- Boa tarde. Eu queria _____ os pés, por favor!
- Boa tarde. A minha colega está a acabar de _____ as unhas a uma senhora. Importava-se de esperar um pouco?
- Com certeza, não há problema!
- Sente-se aqui, por favor! Deseja um café ou uma água?
- Pode ser um café, por favor!

- Boa tarde! O meu nome é Susana e eu sou a sua _____. Podia-me acompanhar, por favor?
- Boa tarde! Claro!
- Coloque os pés aqui na água, por favor, enquanto eu vou buscar o material ao _____.
- Os seus pés estão um pouco secos. A _____ seria um ótimo tratamento, pois _____, equilibra e relaxa os pés.
- Já fiz uma vez e gostei muito do resultado!

- Qual é a cor do _____ que vai desejar?
- _____, por favor. Têm autocolantes?
- Temos sim! Também temos purpurina, pedrinhas brilhantes, micro pérolas em vidro e outros _____.
- Posso ver os autocolantes, por favor?
- Aqui estão!
- Gosto deste. Podia aplicá-los, por favor?
- Claro!

FICHA 20

1. O texto apresentado simula uma conversa telefónica, complete-o com as frases apresentadas no fim da página.

- Spa de Lisboa, boa tarde, fala a Marta, em que posso ajudar?
- Boa tarde. _____, por favor.
- É a primeira vez?
- É sim, _____.
- Óptimo! Temos vaga na quinta- feira às 17h.
- Pode ser.
- Qual é o seu nome?
- Fátima Silva.
- Sra. Fátima, deve ter alguns cuidados antes da epilação. Alguns dias antes do tratamento deverá depilar, com a lâmina, por exemplo, a zona onde irá incidir o laser, de modo a que o pêlo esteja mais forte e visível. No dia do tratamento _____. É também desaconselhado a prática de exercício físico que origine uma sudação excessiva. No dia seguinte ao tratamento, _____. Tem dúvidas acerca de algum assunto?
- Não, obrigada.
- Se tiver questões, _____!
- Está certo. Obrigada e boa tarde.
- _____ e boa tarde.

evite colocar cremes ou maquilhagem na zona a epilar. / Obrigada por ter ligado / Eu gostaria de fazer uma marcação para uma sessão de epilação a laser / poderá efectuar a sua vida normal / já estive na vossa consulta de dermatologia. / não hesite em nos contactar!

2. Depois de ler o texto anterior, responda às questões.

Como se chama a cliente?

A epilação vai-se efectuar num salão de cabeleireiro?

Em que data foi marcada a sessão de epilação a laser?

Quais os cuidados que a cliente deverá ter antes de se proceder ao tratamento?

Dê exemplos da simpatia e profissionalismo da colaboradora do Spa.

3. Tendo por base o mesmo texto, crie uma situação de diálogo semelhante.
Este exercício deverá realizar-se em grupo.

FICHA 21

1. Coloque os seguintes vocábulos relativos ao corpo humano na coluna correspondente.

Cabeça	Tronco	Membros superiores	Membros inferiores

tórax / pernas / testa / dedos das mãos / tornozelos / pescoço / ombros / nuca / estômago / braços / coxas / rosto / pulsos / maçãs do rosto / peito / joelhos / boca / dedos dos pés / cotovelos / região lombar / nariz / coluna vertebral / pés / olhos / mãos

FICHA 22

1. Leia o diálogo entre cliente e a técnica de massagem e preencha os espaços em branco, utilizando para o efeito as expressões apresentadas no fim da página.

Cliente: Boa tarde. Eu gostaria de fazer uma massagem, por favor.

Massagista: _____?

Cliente: De relaxamento, por favor.

Massagista: _____. Por exemplo, temos a massagem integral, a massagem parcial, a Drenagem Linfática, a Ayurvédica, a Californiana, a Tailandesa, reflexologia e a massagem a 4 mãos.

Cliente: Obrigada. Estou interessada na massagem Drenagem Linfática.

Massagista: _____?

Cliente: Pode ser no próximo Sábado às 15h.

Massagista: Com certeza! _____?

Cliente: Teresa Fonseca e o meu número de telemóvel é 94 286 72 06.

Massagista: _____. Boa tarde.

Cliente: Obrigada, boa tarde.

Para quando deseja marcar? / Obrigada e até Sábado. / Que tipo de massagem pretende, de relaxamento? / Qual é o seu nome e contacto telefónico? / Tem aqui este folheto, onde encontrará a aplicação de cada tratamento e preço. / Existem vários tipos

FICHA 23

1. Faça corresponder os diferentes tipos de massagem, com a respectiva definição.

Tipo de massagem	Definição
1. Massagem Ayurvédica	a) Drenagem de resíduos, que se acumulam na linfa. Auxilia no tratamento da celulite, diminui a retenção de líquidos e é muito utilizada após intervenções cirúrgicas.
2. Massagem Californiana	b) Massagem de relaxamento executada com a ajuda de óleos essenciais e que melhora a circulação sanguínea. Os movimentos profundos do técnico de massagem identificam as zonas tensas do corpo, ajudando na libertação da tensão acumulada.
3. Massagem Drenante ou Linfática	c) Massagem indicada para problemas de stress e irritabilidade. Liberta toxinas e é eficaz no rejuvenescimento do corpo.
4. Massagem Refirmante	d) Massagem que ajuda na libertação de toxinas e tensão corporal. Benéfica para todas as idades. Aplicada através da pressão suave e dos pés e mãos.
5. Massagem Tailandesa	e) Massagem de pressão aplicada através de técnicas específicas nos pontos reflexos dos pés. Origina mudanças fisiológicas e auxilia na manutenção da boa saúde.
6. Massagem Tui- na	f) Massagem que ajuda no combate às zonas flácidas do corpo.
7. Reflexologia	g) Massagem de relaxamento, facilitadora da circulação sanguínea e do funcionamento dos órgãos em geral. h) Aplicada em todos os músculos em geral, utilizando várias técnicas e manobras, de acordo com o/a cliente e a zona do corpo a massajar.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



1. Aplique os conhecimentos adquiridos e elabore um texto que simule um diálogo entre o/a massagista e o/a cliente, utilizando para o efeito as seguintes expressões.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Que tipo de massagem pretende? / Eu gostaria de fazer uma massagem. / Bom dia, como está? / Californiana, pode ser? / Estou bem, obrigada. / sim, claro! / Com certeza / Li, que é uma massagem muito relaxante. / e ajuda a circulação.

6. PROVA DE AVALIAÇÃO FINAL (MODELO)

PORTUGUÊS TÉCNICO APLICADO À ÁREA DE CUIDADOS DE BELEZA

A preencher pelo candidato:

Nome:

Data:

A preencher pelo avaliador:

Classificação final:

Assinatura:

Informação para o candidato

1. A prova é constituída por duas partes, A e B e tem a duração de 60 minutos
2. Deve respeitar as seguintes instruções
 - a) Responda às questões na folha da prova.
 - b) Responda às questões a caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.
 - c) Não pode usar corrector.
 - d) Na parte A, se precisar de alterar a resposta, risque bem a primeira resposta e assinale com outro **X / V / F** a resposta certa.
 - e) Não é permitida a utilização de dicionários.

Parte A. Compreensão de Leitura

1. De acordo com as respostas apresentadas preencha os espaços com as respectivas questões.

Ficha de cliente:

_____: Joana João Alenquer

_____: 1965-01-12

_____: Rua da navegação, n.º 10 – 4.º Dt.º - 1320-270 Lisboa

_____/_____: 21 53 65 77 / 96 312 2116

_____: Cansaço geral, algumas contraturas nas costas, toma ansiolíticos, alérgica ao iodo

_____: Retenção de líquidos nos membros inferiores, algumas varizes

_____: 65Kg

_____: 1,72m

_____: 55cm

_____: Elevar, sempre que possível as pernas, usar meia elástica, não usar roupa apertada

_____: Não aplicar algas nem derivados

Observações / Conselhos para casa / Medicação / Saúde física / Nome / Morada / Data de nascimento / Telefone / Problemas circulatórios / Telemóvel / Altura / Cintura / Peso

2. Leia o diálogo que se segue e responda se é Verdadeiro (V) ou Falso (F).

Cabeleireiro: Bom dia, posso ajudar?

Cliente: Bom dia, o meu nome é Sofia Sousa e eu telefonei ontem para fazer uma marcação.

Cabeleireiro: Deixe-me ver aqui na agenda.... Aqui está! É para fazer umas madeixas. Sente-se ali, por favor que a minha colega, a Ana Duarte, vem já atendê-la.

Cliente: Obrigada!

Cabeleireira: Olá bom dia, o meu nome é Ana. Acompanhe-me, por favor. (durante o diagnóstico) O seu cabelo está um pouco seco! Depois de fazer as madeixas, deverá aplicar um bom amaciador para cabelos com coloração e secos.

Cliente: Aconselha-me algum em especial?

Cabeleireira: Sim! Este aqui é muito bom! Depois de lavar, deve deixar actuar durante cinco minutos e ao fim de duas semanas irá notar a diferença!

Cliente: Obrigada pelo conselho! Vou levar! (depois do tempo de pose)

Cabeleireira: A cor está muito bonita! Este castanho claro fica muito bem com o seu tipo de pele! Como vai ser o *brushing*?

Cliente: Liso, com a franja para o lado, por favor!

Cabeleireira: Com certeza! (15 minutos depois) Já terminei! Parece ainda mais jovem!

Cliente: Obrigada! Também gosto muito! Quanto é, por favor?

Cabeleireira: São sessenta e cinco Euros, por favor!

Cliente: Tem multibanco?

Cabeleireira: Tenho sim. Faz favor! Aqui tem o seu recibo! Obrigada e até à próxima!

Cliente: Obrigada e bom dia!

V/F

A cliente não tem marcação

☐

A cabeleireira chama-se Ana Duarte.

☐

A cliente quer fazer uma permanente.

☐

A cliente compra um amaciador.

☐

A cliente tem cabelo oleoso com madeixas castanhas claras

☐

A cliente não gosta da cor das madeixas.

☐

A conta é de 65 Euros

☐

3. Observe as imagens e descreva qual a sua função



Sombras para olhos



Batons (francês)

2 a 3 linhas

4. Leia o texto e responda às questões 1 a 5. Assinale a resposta certa com X

Leonor decidiu naquele dia que acabaria com todos os pelos supérfluos do seu corpo. Tinha 18 anos.

Perguntou às amigas mais chegadas, onde iam fazer a sua epilação e se doía.

Umas diziam que sim, outras diziam que não.

Ligou a marcar a data e a hora. Sexta-feira às 19h.

Às 19h em ponto, entrou e foi recebida por uma esteticista simpática. Deram-lhe uma bata e uma tanga descartável e deitaram-na numa marquesa confortável.

Até aqui tudo bem e relaxou.

Passaram-lhe um desinfetante por toda a área a epilar e de repente..., abriu os olhos e pensou, até aqui tudo bem.

Ergueu um pouco a cabeça e percebeu que a senhora simpática tinha um fundidor de cera, do qual tirava a cera de baixa temperatura com uma espátula. De seguida espalhava-a na sua perna, em camada fina, por cima aplicava-lhe uma tira de papel e puxava rápida e eficazmente.

Inês Martins

1 – Leonor foi fazer epilação pela 1.^a vez

A. há 18 anos.

☐

B. com 18 anos.

☐

C. há 6 anos.

☐

2 – Marcou a epilação

A. numa manicura.

☐

B. numa pedicura.

☐

C. numa esteticista.

☐



3 – A cera que a profissional utilizou era

A. fria.

☐

B. quente.

☐

C. baixa temperatura.

☐

4 – A bata era

A. descartável.

☐

B. desconfortável.

☐

C. branca.

☐

5 - A esteticista era

A. simpática.

☐

B. antipática.

☐

C. indiferente.

☐



Hoje o dia é dedicado à sua beleza pessoal.

Face aos conhecimentos adquiridos, pretende-se a elaboração de um texto (com cerca de 50 a 70 palavras) que descreva algumas das actividades a que poderia submeter-se, no âmbito dos cuidados de beleza, tais como, arranjar o cabelo, pintar as unhas, fazer uma massagem, etc.

O texto deverá conter cerca de 50 a 70 palavras.

Face aos conhecimentos adquiridos, pretende-se a elaboração de um texto (com cerca de 50 a 70 palavras) que descreva algumas das actividades a que poderia submeter-se, no âmbito dos cuidados de beleza, tais como, arranjar o cabelo, pintar as unhas, fazer uma massagem, etc.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.