



## I. Perguntas Nível 0 - COZINHEIRO

Perguntas Nível 0	Nível de Conhecimento				
	Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<i>Tenho experiência em ...</i>					
... definir um menu de acordo com a época e a proveniência dos produtos.					
... selecionar legumes.					
... cortar salada.					
... preparar salada.					
... preparar pratos secundários quentes.					
... preparar sopas.					
... cozinhar peixe.					
... preparar carne.					
... cozinhar legumes.					
... preparar molhos.					
... preparar pão e derivados.					
... preparar buffets.					
... limpar a cozinha.					
... trabalhar de acordo com receitas.					
... trabalhar com alimentos crus de uma forma segura e higiénica.					
... verificar o do stock.					
... usar salas de refrigeração e frigoríficos.					
... seguir normas de higiene e segurança.					





## II. Competence Check - Self-Assessment - COOK

		Nível de Conhecimento				
Questão		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
Conhecimento (tomado forma a matriz) (escondido)						
<b>Unidade de preparação 1 refeições e definição de menu</b>						
	<b>Sou capaz de...</b>					
Conheço a regionalidade e sazonalidade da oferta gastronómica de receitas, a composição específica de alimentos e propriedades nutricionais.	... definir um menu de acordo com a época e da região de produtos.					
	... aplicar os princípios da nutrição.					
	... seguir o procedimento gastronómica ao preparar pratos.					
	... enumerar os componentes dos alimentos.					
	... preparar os alimentos de acordo com a necessidade do consumidor (por exemplo, dieta, intolerância alimentar).					
Conheço técnicas de cozinha, características, funcionamento e utilização das principais tecnologias, equipamentos, ferramentas e utensílios de cozinha.	... usar a técnica culinária mais adequada.					
	... delinear receitas e cozinhar de acordo com receitas.					
	... decorar um prato de comida.					
	... usar equipamentos e ferramentas de cozinha corretamente.					
Conheço os padrões de qualidade alimentar.	... controlar a qualidade dos produtos.					
	... controlar a quantidade de produtos.					
Conheço métodos de encomendar comida e princípios, técnicas e métodos de armazenamento de alimentos.	... encomendar comida e fazer o seu controlo de qualidade.					
	... aplicar métodos e técnicas de processamento de alimentos.					
	... aplicar técnicas e métodos para a correta preservação de alimentos e seu armazenamento.					





	... adotar técnicas de processamento de alimentos.					
	... verificar a conservação de alimentos e os parâmetros de armazenamento.					
<b>Unidade 2 Higiene e segurança na cozinha</b>						
		<b>Nível de Conhecimento</b>				
		<b>Pobre</b>	<b>Básico</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Especialista</b>
	<b>Sou capaz de...</b>					
Conheço os regulamentos sobre o meio ambiente e segurança na cozinha.	... aplicar normas de segurança na cozinha.					
	... aplicar a legislação ambiental na cozinha.					
	... utilizar ferramentas e procedimentos de higiene gerais e pessoais na cozinha.					
I aplicar os princípios, técnicas e métodos de limpeza e higiene no ambiente de trabalho e equipamentos de restauração, vestuário e higiene pessoal.	... utilizar os produtos e o equipamento para limpar o ambiente da cozinha corretamente.					
	... aplicar os princípios, técnicas e métodos de limpeza.					
	... aplicar padrões de higiene na cozinha.					
	... armazenar matérias-primas e alimentos semiacabados de uma forma higiénica profissional.					
	... manter o meu pano de cozinha higienizado.					
Eu sou capaz de aplicar os princípios, técnicas e métodos de higiene e Consumer Food Safety Protocols (HACCP).	... aplicar as normas de limpeza no ambiente de trabalho para a restauração de acordo com o HACCP.					
	... desinfetar e higienizar produtos.					
	... aplicar métodos e técnicas, a fim de utilizar as normas de segurança e higiene.					
Conheço os princípios e técnicas de planeamento, organização e sincronização de trabalho na cozinha.	... aplicar técnicas de planeamento no restaurante.					
	... planejar, organizar e sincronizar tarefas de trabalho na cozinha.					





## I. Auto-Avaliação de Competências – Aptidões-chave

Perguntas para avaliar as Competências RefuSkills	níveis Scala				
	Pobre	básico	Suficiente	Boa	Especialista
<b>Unidade 1: Aprender a aprender</b>					
Sou capaz de...					
... motivar-me a aprender coisas novas.					
... assumir a responsabilidade pela própria aprendizagem.					
... recolher e organizar informações.					
... interpretar e comunicar informações.					
... reconhecer a necessidade de aprender a aceitar a mudança.					
... investir tempo e esforço em aprender novas competências.					
... contribuir para a comunidade de aprendizagem no local de trabalho.					
<b>Unidade 2: Comunicação</b>					
Sou capaz de...					
... explicar instruções de trabalho aos colegas.					
... compreender a comunicação no local de trabalho.					
... falar de desempenho no trabalho num linguagem ambiente de trabalho					
... escrever instruções e relatórios relacionados com o trabalho.					
... articular as suas próprias ideias, pensamentos, opiniões e sentimentos, relacionadas com o trabalho.					
... trabalhar e comunicar em ambientes multiculturais.					
... trabalhar e comunicar em ambientes de género mistos					
<b>Unidade 3: Trabalho de equipa</b>					
Sou capaz de...					
... trabalhar em equipas ou grupos.					
... interagir com colegas de trabalho.					
... respeitar pensamentos e opiniões dos membros da equipa.					





	níveis Scala				
	Pobre	básico	Suficiente	Boa	Especialista
... trabalhar no sentido do consenso do grupo na tomada de decisões.					
... aceitar feedback sobre melhorias.					
... valorizar as contribuições de outra pessoa.					
... compartilhar informações abertamente.					
... aceitar feedback crítico.					
<b>Unidade 4: Resolução de problemas</b>					
Sou capaz de...					
... desenvolver soluções práticas.					
... identificar problemas.					
... recolher, analisar e organizar as informações.					
... planear e gerir recursos para resolver um problema.					
... resolver problemas de forma independente					
... explicar o processo de resolução de problemas para os outros					
... usar ferramentas TIC para a resolução de problemas.					
... usar ferramentas TIC para a documentação de soluções.					
<b>Unidade 5 Criatividade e inovação / comportamento empreendedor</b>					
Sou capaz de ...					
... pensar e agir de mente aberta.					
... identificar e aproveitar as oportunidades.					
... traduzir ideias em ação.					
... iniciar soluções inovadoras.					
... usar o pensamento crítico em processos criativos.					
... realizar avaliação de risco.					
... avaliar prós e contras de iniciar novos negócios.					
<b>Unidade 6: Autogestão</b>					
Sou capaz de...					
... equilibrar entre trabalho e vida privada.					
... interagir e trabalhar com os outros.					
... reconhecer oportunidades de carreira dentro das próprias comunidades culturais e de outros.					





	níveis Scala				
	Pobre	básico	Suficiente	Boa	Especialista
... definir e priorizar os meus objetivos.					
... lidar com os problemas e gerir o stress.					
...tomar decisões.					
... mostrar disciplina e responsabilidade.					
... avaliar o próprio desempenho.					
<b>Unidade 7: Técnicas e aptidões digitais</b>					
Sou capaz de...					
... utilizar as TIC para aceder a informações num contexto de trabalho.					
... criar e partilhar documentos com base em TIC para a escrita e contabilidade.					
... utilizar as TIC para a comunicação.					
... refletir criticamente sobre a utilização das TIC (a minha e a dos outros)					



## Cabeleireiro – AUTO-AVALIAÇÃO

Portuguese

### I. Questões de Nível 0 – Cabeleireiro

Questões de Nível 0	Nível de Conhecimento				
	Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Tenho experiência em...</b>					
... receber clientes.					
... aconselhar clientes.					
... informar os clientes sobre diversos produtos, como por exemplo, o <i>shampoo</i> que irá ser aplicado.					
... utilizar vários produtos para o cabelo (ex. shampoo, condicionador, gel modelador).					
... lavar cabelos e questionar sobre a temperatura da água.					
... dar sugestões de cores e cortes.					
... cortar cabelo.					
... pintar cabelo.					
... vender produtos para o couro cabeludo e para o cabelo.					
... secar cabelo.					
... penteados.					
... cortar uma barba.					
... limpar chão.					
... limpar e desinfetar tesouras, etc.					
... receber pagamentos.					
... emitir faturas.					
... fazer marcações.					

## II. Auto-Avaliação de Competências – Reconhecimento de competências CABELEIREIRO

Conhecimento (retirado da matriz) - oculto	Perguntas para avaliar as Competências RefuSkills	Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Unidade 1 - Cuidados com o cabelo e com o couro cabeludo</b>						
	<i>Sou capaz de ...</i>					
Conheço e avalio a natureza do couro cabeludo e do cabelo.	... examinar as condições e a natureza do couro cabeludo.					
	... avaliar as condições e a natureza do couro cabeludo.					
	... examinar as condições e a natureza do cabelo.					
	... avaliar as condições e a natureza do cabelo.					
	... propor soluções de tratamento.					
Conheço os diferentes produtos de limpeza e de cuidado para o cabelo.	...escolher produtos de limpeza e outros produtos para o cabelo.					
	... dosear corretamente os produtos de limpeza e outros produtos para o cabelo.					
	... aplicar corretamente produtos de limpeza e outros produtos para o cabelo.					
Conheço os métodos para limpeza e cuidado do cabelo e couro cabeludo.	... lavar cabelos.					
	... cuidar de cabelos e couro cabeludo.					
	... lavar e cuidar de partes de cabelo.					
	... lavar e cuidar de substituições de cabelo.					
	... fazer substituições.					
	... concluir o serviço.					
<b>Unidade 2 – 2.1. Corte de cabelo, <i>design</i> de penteados e 2.2. Conformidade com os cuidados de higiene e proteção da saúde</b>						

		Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Sou capaz de ...</b>						
Sou capaz de idealizar o penteado planeado.	... idealizar um penteado.					
	... elaborar o penteado planeado.					
	... definir o risco no couro cabelo.					
	... definir a qualidade do cabelo e construir um penteado em conformidade.					
	... definir a direção do crescimento do cabelo.					
	... definir a queda do cabelo.					
Sou capaz de calcular e dividir o comprimento do cabelo, tendo em conta os penteados planeados.	... calcular o comprimento do cabelo.					
	... dividir o comprimento do cabelo.					
Conheço técnicas de corte clássicas.	... escolher técnicas de corte clássicas e apropriadas.					
	... cortar cabelo.					
Sou capaz de dar apoio na elaboração dos penteados.	... preparar o necessário para dar apoio à elaboração de penteados.					
	... utilizar o material, os instrumentos para o corte de cabelo e penteado.					
Conheço <i>designs</i> para possíveis penteados.	... executar um <i>design</i> de penteado com técnicas de modelagem.					
	... executar um <i>design</i> de penteado com técnicas de frisagem.					
	... executar um <i>design</i> de penteado com técnicas de papelotes.					
	... executar um <i>design</i> de penteado com técnicas de secador.					
	... executar um <i>design</i> de apanhado de cabelo.					
	... executar um <i>design</i> de penteados marcados.					
	... usar técnicas de modelagem e acabamentos.					
Sou capaz de cortar e moldar barbas e tratar a pele antes e depois do barbear.	... cortar e moldar barbas.					
	... aplicar o tratamento adequado para a pele, antes e depois do barbear.					

		Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
Conheço técnicas de barbear.	... usar diferentes técnicas de barbear.					
Conheço normas de segurança.	... limpar, desinfetar e manter os instrumentos.					
Conheço medidas de proteção e de limpeza -, desinfecção- e materiais de proteção.	... limpar e desinfetar os instrumentos.					
	... fazer a manutenção dos instrumentos de uma forma correta.					
	... pôr em prática medidas de proteção de saúde pessoal, especialmente a proteção da pele.					
Conheço medidas de higiene pessoal e utilizo vestuário adequado.	... aplicar medidas personalizadas de proteção da saúde.					
	... aplicar normas de vestuário de acordo com as normas de higiene.					



## I. Questões de Nível 0 – EMPREGADO DE ESCRITÓRIO

Nível 0 - Questões	Nível de Conhecimento				
	Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Tenho experiência em...</b>					
... atender o telefone.					
... fazer chamadas telefónicas.					
... passar chamadas telefónicas.					
... tomar nota de mensagens e transmiti-las à pessoa certa.					
... elaboração de atas de reuniões.					
... escrever e-mails.					
... utilizar a Internet para realizar pesquisas.					
... coordenar reuniões profissionais para o meu supervisor/chefe.					
... acolher convidados e encaminhá-los ao escritório.					
... imprimir documentos.					
... redigir correspondências.					
... administrar o fluxo de trabalho num escritório.					
... colocar documentos nos tabuleiros apropriados.					
... encontrar documentos no sistema de arquivo do escritório.					
... encomendar material de escritório.					
... fazer pequenos inventários no escritório.					
... usar o Computador.					





## II. QUESTÕES ECVET – EMPREGADO DE ESCRITÓRIO

Conhecimento (retirado da matriz) – oculto	Perguntas para avaliar as Competências RefuSkills	Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Unidade 1 Processos de negócio, contabilidade</b>						
	<b>Sou capaz de...</b>					
Sou capaz de aplicar regras de caixa.	... gerir uma caixa.					
	... guardar registos para a contabilidade.					
	... guardar documentos seguindo uma sequência.					
Sou capaz de aplicar regras contabilísticas.	... emitir recibos.					
	... analisar faturas.					
	... elaborar estimativas de custos.					
	... controlar recebimentos, dívidas e comprovativos.					
<b>Unidade 2 Organização do Escritório</b>						
	<b>Sou capaz de ...</b>					
Sou capaz de executar processos de encomendas no escritório.	... encomendar materiais e controlar o seu consumo.					
	... solicitar estimativas de custo.					
	... elaborar estimativas de custo.					
	... tratar de reclamações.					
Sou capaz de aplicar sistemas de gestão de informação.	... usar diferentes canais de informação.					
	... usar diferentes canais de comunicação.					
	... usar diversas tecnologias da informação.					
	... estruturar informação no meu Computador de forma profissional.					
	... utilizar programas relevantes de TI.					
	... processar informação.					
Sou capaz de usar um sistema	... planejar reuniões (para o meu					





profissional de gestão de tempo.	supervisor/chefe/departamento) através de meios eletrónicos.					
	... planejar uma agenda diária com meios eletrónicos.					
	... planejar atividades tendo em conta a compatibilidade com a agenda diária.					
	... controlar a gestão do tempo do trabalho no escritório.					
	... melhorar a gestão do tempo do trabalho no escritório.					
<b>Unidade 3 – Processos de Escritório</b>						
		<b>Nível de Conhecimento</b>				
		<b>Pobre</b>	<b>Básico</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Especialista</b>
	<b>Sou capaz de...</b>					
Sou capaz de identificar o fluxo de trabalho no escritório.	... manter registos sobre receitas e despesas.					
Sou capaz de usar <i>software</i> para processamento de texto.	... usar várias funções do <i>Word</i> .					
	... estruturar textos no <i>Word</i> .					
	... escrever uma carta comercial usando as várias funções do <i>Word</i> .					
	... usar o processador do <i>Word</i> com eficácia.					
	... criar documentos no <i>Word</i> .					
Sou capaz de usar o <i>Excel</i> .	... fazer cálculos no <i>Excel</i> .					
	... usar as várias funções do <i>Excel</i> .					
Sou capaz de criar um sistema de gestão de arquivo.	... usar as várias estruturas de arquivo.					
	... implementar um sistema eficaz de gestão de arquivos no meu Computador.					
Sou capaz de aplicar medidas de proteção de dados.	... processar informações externas com segurança.					
	... implementar atualizações, proteção contra vírus e <i>firewalls</i> .					





	... reagir aos alertas de vírus de forma adequada.					
Sou capaz de usar o telefone de forma profissional.	... usar várias formas de comunicação <i>online</i> , como por exemplo o <i>Skype</i> .					
	... organizar uma chamada telefónica profissional.					
	... tomar nota de mensagens telefónicas e encaminhá-las.					
	... atender uma chamada telefónica de forma correta.					
	... fazer chamadas telefónicas.					
Sou capaz de organizar reuniões e eventos.	... usar o <i>Outlook</i> para planear eventos.					
	... coordenar reuniões.					
	... organizar eventos, como reuniões de trabalho, para o meu supervisor/chefe.					
	...organizar viagens para o meu supervisor e colegas.					
	... organizar reuniões no meu departamento/instituto.					
	... elaborar convites.					
	... elaborar relatórios e notas.					
	... reservar salas de reunião.					
	... preparar salas de reunião (para acolher os visitantes).					
	... dar as boas-vindas aos visitantes no escritório.					
	... receber os visitantes no escritório.					
Sou capaz de usar o <i>PowerPoint</i> .	... usar o <i>PowerPoint</i> para preparar pequenas apresentações.					
	... usar várias funções do <i>PowerPoint</i> , como inserir imagens, quadros, etc.)					



## Sales Worker – SELF ASSESSMENT

Portuguese

## I. Questões de Nível 0 – Vendedor

Questões de Nível 0	Nível de Conhecimento				
	Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Tenho experiência em ...</b>					
... aconselhar clientes.					
... servir clientes.					
... ajudar os clientes.					
... organizar mercadorias.					
... retirar mercadorias do stock.					
... trabalhar no armazém.					
... fazer inspeções visuais de higiene.					
... limpar armazéns.					
... realizar inventários.					
... expor mercadorias de acordo com os planos de negócio.					
... construir uma montra.					
... trabalhar na caixa.					
... contar dinheiro.					
... marcar as mercadorias com preços.					
... gerir reclamações.					



## II. Auto-Avaliação de Competências - VENDEDOR

Conhecimento (retirado da matriz) – oculto	Perguntas para avaliar as Competências RefuSkills	Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Unidade 1 Prospecção, preparação e venda</b>						
	<i>Sou capaz de...</i>					
Sou capaz de fazer prospecção, preparação e realizar uma venda.	... fazer a prospecção de uma venda.					
	... preparar uma venda.					
	... realizar uma venda.					
Sou capaz de aplicar as técnicas de abordagem ao cliente.	... contactar um cliente e aplicar as técnicas de abordagem ao cliente.					
	... identificar as necessidades e as motivações do cliente.					
	... ajudar o cliente.					
	... servir clientes.					
Sou capaz de apresentar e aconselhar um produto/serviço.	... apresentar produtos e serviços.					
	... aconselhar um cliente de forma correta.					
	... dar informações sobre produtos ou serviços.					
	... expor mercadorias.					
	... organizar um ponto de venda.					
Sou capaz de argumentar e contestar durante uma venda.	... apresentar o produto durante uma conversa com o cliente.					
	... abordar o cliente de forma adequada.					
	... encontrar argumentos durante uma conversa de venda.					
	... fechar uma venda.					
	... gerir reclamações apresentadas pelo cliente.					
<b>Unidade 2 Animação no ponto de venda e merchandising</b>						
	<i>Sou capaz de...</i>					

Sou capaz de implementar uma animação permanente ou temporária no ponto de venda.	... organizar um ponto de venda sob supervisão.					
	... implementar algumas técnicas de animação no ponto de venda.					
	... aplicar os objetivos do negócio tendo em conta a política de da empresa.					
	... aplicar técnicas de animação no ponto de venda, de acordo com os objetivos do negócio.					
	... usar meios e materiais fornecidos pela empresa para organizar o ponto de venda, de acordo com os objetivos do negócio.					
Conheço técnicas de reposição.	... otimizar o espaço comercial para otimizar a venda.					
	... expor as mercadorias de forma promocional.					
	... repor mercadorias seguindo as medidas de segurança.					
	... repor as mercadorias de acordo com o sistema APPCC (APPCC - Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo).					



## I. Nível 0 – Empregado/a de bar-cafetaria

Questões de Nível 0	Nível de Conhecimento				
	Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<i>Tenho experiência em ...</i>					
... acolher clientes.					
... atender clientes.					
... aconselhar clientes (bebidas e refeições).					
... receber pedidos de bebidas e refeições.					
... preparar bebidas.					
... tirar cafés.					
... servir bebidas.					
... servir pratos e menus.					
... pôr mesas.					
... serviço de bar.					
... serviço de mesa.					
... fazer um <i>buffet</i> .					
... receber reservas de mesas.					
... introduzir reservas num sistema de caixa.					
... gerir os stocks do bar/cafetaria.					
...receber dinheiro.					
... limpar mesas.					
... limpar bares.					



## II. Auto-Avaliação de Competências - EMPREGADO/A DE BAR-CAFETARIA

Conhecimento (retirado da matriz) - oculto	Perguntas para avaliar as Competências RefuSkills	Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Unidade 1 Técnicas de serviço de alimentos e bebidas num bar e à mesa.</b>						
	<i>Sou capaz de .....</i>					
Sou capaz de desenvolver o processo de pré-serviço no bar-cafetaria.	... abrir as instalações (ex. cafetaria, bar de vinhos, casa de hóspedes)					
	... rever o material e o equipamento para a sua implementação.					
	... realizar a supervisão geral antes da abertura das instalações.					
	... reportar falhas às pessoas responsáveis.					
	... preencher vales de fornecedores.					
Sou capaz de servir alimentos, bebidas e gerir utensílios e acessórios de acordo com os padrões do serviço.	... analisar a ementa.					
	... aplicar as regras básicas de serviço num bar e à mesa.					
	... analisar as ofertas de bebidas.					
	... sugerir o prato do dia.					
	... informar os clientes sobre a confeção dos pratos.					
Sou capaz de acolher e atender os clientes no bar-cafetaria.	... comunicar com os clientes de forma fluida.					
	... interagir com os clientes durante a prestação do serviço.					
Sou capaz de emitir um talão ou uma fatura, realizar o acolhimento e a despedida dos clientes de acordo com as regras estabelecidas.	... informar sobre os cartões de crédito aceites pelo estabelecimento.					
	... receber dinheiro.					
Sou capaz de executar operações	... aplicar as regras de armazenamento.					

Self-Assessment **WAITER /WAITRESS**  
**Portuguese**



de pós-serviço no bar-cafetaria, a fim de evitar possíveis riscos.	... fazer reposições.					
	... concluir o serviço.					
<b>Unidade 2 Serviço de bebidas e de vinho</b>						
		<b>Nível de Conhecimento</b>				
		<b>Pobre</b>	<b>Básico</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Especialista</b>
	<b>Sou capaz de...</b>					
	... conhecer os hábitos do consumidor e estabelecer um sistema de rotação de menus.					
Sou capaz de determinar o grau de qualidade necessário para preparar uma bebida.	... identificar as características do produto (bebida e comida).					
Sou capaz de realizar compras de alimentos e utensílios.	... seguir o plano de trabalho relativo à compra de bens.					
	... apresentar bebidas e menus.					
	... apresentar menus.					
Sou capaz de preparar e apresentar outras bebidas para além de vinhos.	... preparar todo o tipo de bebidas.					
Sou capaz de definir menus básicos de vinhos, de forma a torná-los atrativos para o cliente.	... criar uma lista de vinhos.					
	... descrever os vinhos da lista de acordo com a sua qualidade, existência, oferta.					
	... estabelecer uma relação qualidade/preço em relação aos vinhos oferecidos.					
Sou capaz de proceder ao abastecimento da adega com vinhos de consumo corrente.	... controlar o consumo e a procura de vinho.					
	... conservar o vinho nas suas condições ideais.					
Sou capaz de oferecer e servir vinhos de acordo com os tipos e padrões do serviço.	... servir vinho de acordo com diferentes tipos de serviço.					
	... controlar as existências de vinhos.					
Sou capaz de realizar degustações simples dos vinhos mais	... degustar os vinhos mais importantes.					
	... identificar as características dos vinhos.					



Self-Assessment **WAITER /WAITRESS**  
**Portuguese**



U3 Preparação e apresentação de refeições no bar-cafetaria. Segurança, higiene e proteção ambiental na indústria hoteleira.						
		Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<i>Sou capaz de...</i>						
Sou capaz de definir ofertas gastronómicas atrativas, equilibradas e adequadas para o bar-cafetaria.	... definir ofertas gastronómicas atrativas e equilibradas.					
	... definir necessidades tendo em conta as ofertas gastronómicas.					
	... verificar a matéria prima.					
	... fornecer informações sobre valores nutricionais.					
Sou capaz de determinar o grau de qualidade das matérias primas.	... verificar o produto tendo em conta o nível de qualidade.					
	... verificar a qualidade da matéria prima.					
Sou capaz de preparar e apresentar pequenos-almoços, aperitivos, <i>mouth food</i> , sandes e menus, de acordo com o tipo de produtos e com as regras básicas da sua preparação.	... preparar pequenos-almoços.					
	... utilizar a técnica de armazenamento correta para diferentes alimentos (por exemplo, ter em conta a temperatura correta).					
	... preparar aperitivos e <i>mouth food</i> .					
	... preparar sandes.					
Sou capaz de criar decorações básicas para as iguarias.	... utilizar diferentes técnicas de decoração.					
	...utilizar a decoração que combina melhor com o produto culinário.					
Sou capaz de aplicar e controlar as regras de higiene pessoal estabelecidas nos regulamentos.	... manter o meu uniforme limpo.					
	... aplicar os procedimentos de aviso em caso de doença.					
	... aplicar regulamentos para evitar germes.					
Sou capaz de realizar a limpeza e controlar o bom estado dos equipamentos, máquinas e utensílios de cozinha.	... controlar as áreas de trabalho e as instalações tendo em conta os padrões de higiene.					
	... manter os padrões de higiene para a preparação de alimentos e bebidas.					
Sou capaz de conduzir e realizar as operações de recolha, tratamento	... trabalhar de acordo com as regras de segurança e saúde.					
	... trabalhar de acordo com os regulamentos de riscos					



Self-Assessment **WAITER /WAITRESS**  
**Portuguese**



e descarga de resíduos.	ambientais.					
<b>U4 Gestão de Bar e Cafeteria. Inglês Profissional para serviço na Restauração</b>						
		<b>Nível de Conhecimento</b>				
		<b>Pobre</b>	<b>Básico</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Especialista</b>
<b>Sou capaz de ...</b>						
Sou capaz de ser consciente na gestão das compras e fornecimento das mercadorias necessárias.	... negociar com fornecedores para obter as condições mais vantajosas.					
	... identificar os bens que são necessários adquirir para o negócio diário no estabelecimento.					
Sou capaz de realizar o fecho diário e a contabilização dos pagamentos em numerário, de acordo com as regras e procedimentos estabelecidos.	... aplicar as regras do fecho diário.					
	... fazer o fecho da caixa.					
Sou capaz de avaliar a necessidade de recursos informáticos para o funcionamento do bar-cafeteria.	... trabalhar no computador com programas que são normalmente usados na área de turismo.					
	... usar os programas de acordo com as regras de segurança.					
Tenho os conhecimentos necessários de inglês, oral e escrito, na área da restauração, para poder atender às solicitações dos clientes.	... compreender a língua inglesa para atender os clientes.					
	... acolher os clientes em inglês.					
	... dar informações em inglês sobre a oferta gastronómica e aconselhar sobre alimentos e bebidas.					
	... extrair informações de documentos básicos escritos em inglês.					
	... escrever documentos curtos e simples, em inglês.					



## Self-Assessment Questions WELDER

### Portuguese



### I. Questões de Nível 0 – SOLDADOR

Questões de Nível 0	Nível de Conhecimento				
	Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Tenho experiência em ...</b>					
... ler esboços e desenhos técnicos.					
... desenhar esboços.					
... limpar peças.					
... usar escovas de arame, papel abrasivo e retificadoras.					
... remover tinta, ferrugem, sujidade e graxa.					
... verificar as peças quanto a fraturas e defeitos.					
... cortar peças por medida.					
... manter os registos de trabalho.					
... soldadura por fusão a gás, soldadura elétrica, soldadura com gás inerte, corte por chama, brasagem, soldadura plástica					
... soldadura elétrica.					
... soldadura com gás inerte.					
... corte por chama.					
... brasagem.					
... soldadura plástica.					



## Self-Assessment Questions WELDER

### Portuguese



## II. Auto-Avaliação de Competências - QUESTÕES ECVET - SOLDADOR

Conhecimento (retirado da matriz) – oculto	Perguntas para avaliar as Competências RefuSkills	Nível de Conhecimento				
		Pobre	Básico	Suficiente	Bom	Especialista
<b>Unidade 1 Competências Básicas de Soldadura (Competências numéricas e de alfabetização)</b>						
	<i>Sou capaz de...</i>					
Sou capaz de resolver operações matemáticas básicas (somadas, subtrações, multiplicações e divisões).	... realizar cálculos básicos com informações extraídas das especificações dos procedimentos de soldadura (EPS).					
	... realizar cálculos básicos com informações retiradas de desenhos.					
	... realizar cálculos básicos com informações retiradas de tabelas.					
	... realizar cálculos básicos com informações retiradas de gráficos.					
	... analisar dados em tabelas e gráficos.					
	... selecionar informações relevantes para trabalhos de soldadura a partir de desenhos padrão.					
	... selecionar informações relevantes para trabalhos de soldadura a partir das especificações dos procedimentos de soldadura (EPS).					
	... resolver exercícios de matemática a partir das especificações dos procedimentos de soldadura (EPS).					
	... resolver exercícios de matemática a partir de tabelas.					
	... resolver exercícios de matemática a partir de gráficos.					
Sou capaz de interpretar desenhos técnicos e especificações dos procedimentos de soldadura (EPS).	... interpretar informações contidas nas especificações dos procedimentos de soldadura (EPS).					
	... interpretar informações contidas no desenho técnico de um trabalho soldado.					
	... interpretar desenhos simbólicos e representações de					



## Self-Assessment Questions WELDER

### Portuguese



	ferramentas, acessórios e equipamentos.					
	... analisar desenhos técnicos.					
	... analisar símbolos.					
	... interpretar abreviaturas.					
	... identificar a localização da solda no desenho.					
	... identificar a posição da solda nas EPS.					
<b>Unidade 2 – Competências transversais (Competências em matéria de saúde e segurança + Competências de comunicação)</b>						
		<b>Nível de Conhecimento</b>				
		<b>Pobre</b>	<b>Básico</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Especialista</b>
	<b>Sou capaz de...</b>					
Sou capaz de preparar o local de trabalho de acordo com os regulamentos de saúde e segurança, incluindo medidas, procedimentos e manutenção de equipamentos.	... escolher e aplicar métodos para evitar riscos relacionados com atividades de soldadura e outras complementares, em diferentes processos de soldadura.					
	... ver o impacto negativo do incumprimento das medidas de saúde e segurança no meu local de trabalho.					
	... aplicar medidas de saúde e segurança para prevenir acidentes no local de trabalho.					
	... explicar razões para implementar medidas de saúde e segurança.					
	... manter equipamentos de saúde e segurança em boas condições.					
	... usar os gases de proteção de acordo com as regras de segurança.					
Conheço riscos específicos, perigos e possíveis acidentes associados à profissão de soldador.	... identificar perigos específicos na profissão de soldador.					
	... especificar riscos na profissão de soldador.					
	... identificar possíveis acidentes na profissão.					
Sou capaz de prestar os primeiros socorros.	... prestar os primeiros socorros.					
Conheço diferentes tipos de comunicação (formal vs informal, verbal vs não verbal).	... implementar ações recebidas de instruções verbais e escritas.					
	... compreender mensagens informais e não verbais.					
Sei quando devo utilizar os	... interagir com o coordenador de soldadura e outro pessoal de					



## Self-Assessment Questions WELDER

### Portuguese



diferentes tipos de comunicação.	soldadura no local de trabalho.					
	... interagir com os meus colegas de equipa.					
<b>Unidade 3 – Competências Profissionais (Equipamentos e ferramentas de medição, Materiais, Equipamentos de Soldadura e outros Auxiliares, e a sua manutenção, Montagem de estruturas, processos de soldadura e controlo de qualidade e normas)</b>						
		<b>Nível de Conhecimento</b>				
		<b>Pobre</b>	<b>Básico</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Especialista</b>
	<b><i>Sou capaz de...</i></b>					
Conheço os procedimentos de medição e sei como aplicar os equipamentos e ferramentas de medição (por exemplo, dimensões, parâmetros de soldagem, temperaturas de pré-aquecimento e de interpasse).	... selecionar os equipamentos apropriados e as ferramentas para fazer medições específicas.					
	... usar o equipamento certo para fazer medições (dimensões, parâmetros de soldadura, temperaturas de pré-aquecimento e de interpasse).					
	... controlar variáveis de soldadura, com base em medições anteriores.					
Sou capaz de fazer a distinção entre vários materiais e consumíveis para soldadura.	... identificar material de enchimento para realizar o meu trabalho de soldadura.					
	... identificar gás de proteção para realizar o meu trabalho de soldadura.					
	... identificar material de base (ferroso e não ferroso) para soldadura.					
	... avaliar se os consumíveis estão em boas condições para serem utilizados.					
Conheço os conceitos básicos de soldabilidade de diferentes materiais.	... aplicar os conceitos básicos de soldabilidade de diferentes materiais.					
Conheço o essencial para a preparação do material (por exemplo, corte, limpeza).	... preparar consumíveis de base para o trabalho de soldadura.					
	... cortar e limpar materiais de base.					
Conheço as características tecnológicas das ferramentas	... configurar o equipamento de soldadura de acordo com os requisitos das EPS.					



## Self-Assessment Questions WELDER

### Portuguese



manuais e dos equipamentos utilizados na soldadura.	... diferenciar as diversas ferramentas manuais e os equipamentos utilizados na soldadura.					
Conheço os requisitos de manutenção dos equipamentos e ferramentas.	... usar ferramentas apropriadas antes, durante e depois da fase de soldadura, de acordo com as EPS.					
	... usar o equipamento auxiliar apropriado antes, durante e depois da fase de soldadura, de acordo com as EPS.					
	... executar a manutenção de equipamentos auxiliares e de soldadura.					
Tenho conhecimentos sobre o fabrico e montagem de estruturas com diferentes processos de soldadura.	... executar preparações de junções de acordo com os requisitos das EPS.					
	Sou capaz de implementar tolerâncias de ajuste de acordo com o desenho técnico e com as EPS.					
	... usar técnicas de montagem de soldadura para estruturas metálicas.					
Conheço as características de pelo menos um processo de soldadura por fusão (por exemplo, MMA, TIG, MIG/MAG, FCAW e Soldadura a Gás), os seus principais parâmetros de soldadura e as suas aplicações em diferentes materiais e juntas.	... substituir o gás de proteção no equipamento de soldadura.					
	... substituir o material de enchimento no equipamento de soldadura.					
	... executar pelo menos um processo de soldadura por fusão num ambiente profissional (por exemplo, MMA, TIG, MIG/MAG, FCAW ou soldadura a gás).					
	... ajustar a fonte de alimentação da soldadura.					
	... ajustar vários parâmetros de soldadura.					
	... realizar o pré-aquecimento, se necessário.					
Sei qual é o objetivo da inspeção de soldadura NDT, incluindo elementos básicos e técnicas de inspeções visuais	... fazer uma inspeção visual de acordo com as instruções.					
	... identificar as imperfeições da soldadura através de inspeções visuais.					
Conheço as imperfeições da soldadura.	... identificar razões para a ocorrência de imperfeições na soldadura.					
Conheço os fatores que influenciam a qualidade da soldadura e os respetivos padrões	... identificar os fatores que influenciam a qualidade da soldadura.					
	... implementar atividades de controlo de qualidade, de acordo					



## Self-Assessment Questions WELDER

## Portuguese



de soldadura.	com normas de soldadura.					
---------------	--------------------------	--	--	--	--	--

