

DOCUMENTAÇÃO

- ❖ Cartão de cidadão;
- ❖ Declaração do/a técnico/a assistente (psiquiatra, psicólogo/a, técnica/o de serviço social, enfermeiro/a, terapeuta ocupacional) referindo a indicação para a formação como parte de um processo de (re)integração profissional;
- ❖ Atestado Médico de Incapacidade Multiuso (AMIM) ou documento equivalente;
- ❖ Declaração de inscrição no Centro de Emprego (para emprego ou formação) com a caracterização da situação face ao emprego;
- ❖ Certificado de habilitações.

APOIOS

- ❖ Bolsa de formação;
- ❖ Subsídio de alimentação;
- ❖ Subsídio de transporte;
- ❖ Seguro de acidentes pessoais.

UNIDADE DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (Pavilhões 11 e 31)

Av. do Brasil, 53***1749-002 LISBOA

☎: 21 791 70 00 (ext.1235)

✉: ufp@chpl.min-saude.pt



Formação Contínua

Competências Básicas de Costura (M/F)

Projeto n.º 06/LVT/2021



A **Unidade de Formação Profissional** é um projeto do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa que promove formação profissional para pessoas cujos percursos pessoais e profissionais tenham sido perturbados por problemas de Doença Mental.

A formação contínua destina-se a pessoas empregadas ou desempregadas e organiza-se em ações de curta duração visando a atualização de competências e a promoção da empregabilidade.

A frequência desta ação deverá possibilitar a aquisição e o desenvolvimento de competências profissionais na área da costura, assim como promover e contribuir para a economia circular, o reaproveitamento de recursos, a reutilização de materiais já existentes e a devolução de peças à comunidade depois de prontas.

Competências Básicas de Costura (CBC) – 300h

Unidade 1: Iniciação à costura

Unidade 2: Exercícios em tecido

Unidade 3: Consertos e Arranjos

PROGRAMA

- ❖ Aplicar os princípios da ergonomia ao posto de trabalho;
- ❖ Caracterizar a máquina de costura de ponto preso;
- ❖ Coser vários tipos de pontos à mão;
- ❖ Executar sob supervisão, costuras em tecido;
- ❖ Pespontar, sob supervisão, costuras simples;
- ❖ Caracterizar as linhas e agulhas;
- ❖ Realizar, sob supervisão, componentes das peças;
- ❖ Avaliar o tipo de conserto ou arranjo necessário, sob supervisão;
- ❖ Realizar vários tipos de consertos ou arranjos nas peças de vestuário, sob supervisão.