



# Cozinheiro/a

"PREPARA, COZINHA E EMPRATA ALIMENTOS, SOB SUPERVISÃO, EM ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS, INTEGRADOS OU NÃO EM UNIDADES HOTELEIRAS"

CNQ

(Catálogo Nacional de Qualificações)



O que faz?  
Que competências deve ter?  
Onde pode trabalhar?



*Inovar para incluir!*

## **O que faz?**

- Armazena e assegura o estado de conservação das matérias-primas utilizadas no serviço de cozinha;
- Prepara o serviço de cozinha, de forma a possibilitar a confecção das refeições necessárias;
- Confecciona entradas, sopas, sobremesas, pratos de carne, de peixe, de marisco e de legumes, e outros alimentos e acordo com receituários e em função da ementa estabelecida;
- Articula com o serviço de mesa os pedidos de refeições e colabora em serviços especiais;
- Efetua a limpeza e arrumação dos espaços, equipamentos e utensílios do serviço, verificando as existências e controlando o seu estado de conservação.

## **Que competências deve ter?**

- Conhecimentos básicos de cálculo numérico, pesos e medidas;
- Dinamismo e capacidade para trabalhar em equipa;
- Capacidade de atenção e concentração;
- Coordenação motora e robustez física;
- Estabilidade emocional;
- Apresentação pessoal cuidada.

## **Onde pode trabalhar?**

Restaurantes, Refeitórios, Cantinas, Hotéis e Estabelecimentos similares.

**CERCICA**

Rua Principal, 320 / 320 A, Livramento, 2765-383 Estoril

Tel: 21 465 8590 | Fax: 21 466 1307 | [cercica@cercica.pt](mailto:cercica@cercica.pt)

[www.cercica.pt](http://www.cercica.pt)





# Empregado/a de Mesa

"EXECUTA, SOB SUPERVISÃO, O SERVIÇO DE MESA EM ESTABELECIMENTOS DE RESTAURAÇÃO E BEBIDAS, INTEGRADOS OU NÃO EM UNIDADES HOTELEIRAS"

CNQ  
(Catálogo Nacional de Qualificações)



O que faz?  
Que competências deve ter?  
Onde pode trabalhar?



*Inovar para incluir!*

### **O que faz?**

- Participa no arranjo da sala de refeições, de acordo com as características do serviço a executar, preparando as mesas e dispondo adequadamente os *couverts*;
- Obtém as informações relativas à ementa, à carta de restaurante, à carta de vinhos e à organização do trabalho/distribuição de tarefas;
- Atende os clientes na sala de refeições, assegurando a ligação com a cozinha e a cave-dia;
- Executa o serviço de mesa em situações especiais;
- Encaminha reclamações de clientes tendo em conta a necessidade de assegurar um bom clima relacional.

### **Que competências deve ter?**

- Conhecimento básicos de leitura, escrita e cálculo, pesos e medidas;
- Boa expressão oral e gosto pelo contato como público;
- Dinamismo;
- Capacidade de relacionamento inter-pessoal;
- Capacidade de atenção e concentração;
- Boa memória;
- Agilidade motora e orientação espacial;
- Apresentação pessoal cuidada.

### **Onde pode trabalhar?**

Cafés, Restaurantes, Pastelarias, Cervejarias e Estabelecimentos similares.

CERCICA

Rua Principal, 320 / 320 A, Livramento, 2765-383 Estoril

Tel: 21 465 8590 | Fax: 21 466 1307 | [cercica@cercica.pt](mailto:cercica@cercica.pt)

[www.cercica.pt](http://www.cercica.pt)





# Empregado/a de Andares

"EXECUTA, SOB SUPERVISÃO, O SERVIÇO DE LIMPEZA, ARRUMAÇÃO E DECORAÇÃO DOS QUARTOS, ANDARES E ZONAS COMUNS E DO SERVIÇO DE LAVANDARIA/ROUPARIA DA UNIDADE HOTELEIRA"

CNQ  
(Catálogo Nacional de Qualificações)



O que faz?  
Que competências deve ter?  
Onde pode trabalhar?



*Inovar para incluir!*

### **O que faz?**

- Efetua o trabalho de limpeza, arrumação e decoração dos quartos, andares e zonas comuns;
- Assegura a assistência a clientes durante a sua estada;
- Colabora com o serviço de lavandaria/rouparia;
- Controla o estado de conservação dos equipamentos da área de alojamento da unidade e dos produtos de consumo e materiais necessários ao serviço de limpeza e arrumação, e ao serviço de lavandaria/rouparia;
- Colabora com o seu superior hierárquico no aprovisionamento, controlo e gestão do *stock* dos produtos de consumo e dos materiais necessários aos serviços;
- Participa na elaboração periódica do inventário das roupas, dos objetos e dos equipamentos afetos aos serviços;
- Preenche documentação relativa ao exercício da sua atividade;

### **Que competências deve ter?**

- Autonomia e responsabilidade pessoal;
- Capacidade de atenção e de observação;
- Capacidade de se orientar em diferentes espaços;
- Coordenação motora e robustez física.

### **Onde pode trabalhar?**

Condomínios; Estabelecimentos Comerciais; Hotéis.

CERCICA

Rua Principal, 320 / 320 A, Livramento, 2765-383 Estoril

Tel: 21 465 8590 | Fax: 21 466 1307 | [cercica@cercica.pt](mailto:cercica@cercica.pt)

[www.cercica.pt](http://www.cercica.pt)





# Operador/a Gráfico/a de Acabamentos

"EFETUA, SOB SUPERVISÃO,  
O ACABAMENTO DE LIVROS, BROCHURAS E  
OUTROS PRODUTOS GRÁFICOS,  
POR PROCESSOS MANUAIS E MECÂNICOS"

CNQ  
(Catálogo Nacional de Qualificações)



O que faz?  
Que competências deve ter?  
Onde pode trabalhar?



*Inovar para incluir!*

### **O que faz?**

- Executa cortes de papel e de cartão utilizando diferentes tipos de guilhotinas, mecânicas e electrónicas e outras máquinas de acabamentos;
- Dobra folhas de papel manual e mecanicamente;
- Ordena cadernos, folhas e outros elementos, manual e mecanicamente, por processos de alçamento e encasamento, com vista à constituição de livros, brochuras e outros produtos gráficos;
- Costura à linha livros alçados, manual e mecanicamente;
- Cose a arame livros, revistas e brochuras encasados, utilizando máquinas de grampar;
- Arma e colar capas e embalagens, utilizando processos manuais e mecânicos;
- Doura e estampa capas e outros produtos gráficos, utilizando processos mecânicos;
- Encapa livros manual e mecanicamente.

### **Que competências deve ter?**

- Conhecimentos básicos de leitura, escrita e cálculo, peso e medidas;
- Capacidade de atenção e de concentração;
- Coordenação motora e destreza manual.

### **Onde pode trabalhar?**

Tipografias e Gráficas.

CERCICA

Rua Principal, 320 / 320 A, Livramento, 2765-383 Estoril

Tel: 21 465 8590 | Fax: 21 466 1307 | [cercica@cercica.pt](mailto:cercica@cercica.pt)

[www.cercica.pt](http://www.cercica.pt)







# Operador/a de Jardinagem

"EXECUTA, SOB SUPERVISÃO, TAREFAS  
RELATIVAS À INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO  
DE JARDINS E ESPAÇOS VERDES"

CNQ  
(Catálogo Nacional de Qualificações)



O que faz?  
Que competências deve ter?  
Onde pode trabalhar?



*Inovar para incluir!*

### **O que faz?**

- Prepara o terreno, para instalação de jardins e espaços verdes;
- Instala as espécies ornamentais de acordo com as orientações recebidas;
- Proceda à manutenção de jardins e espaços verdes, tendo em conta os hábitos vegetativos das espécies e as condições edafo-climáticas, de acordo com as orientações recebidas;
- Opera com máquinas e equipamentos de jardinagem e agrícolas adequados às atividades a realizar, de acordo com as orientações recebidas;
- Executa a conservação e a limpeza dos equipamentos e instalações inerentes ao trabalho desenvolvido.

### **Que competências deve ter?**

- Capacidade de atenção e de observação;
- Capacidade de se orientar em diferentes espaços;
- Coordenação motora e robustez física;
- Gosto pelo trabalho em equipa;
- Gosto pelo trabalho ao livre.

### **Onde pode trabalhar?**

Espaços verdes das Câmaras Municipais; Empresas de Jardinagem; Centros de Jardinagem.

CERCICA

Rua Principal, 320 / 320 A, Livramento, 2765-383 Estoril

Tel: 21 465 8590 | Fax: 21 466 1307 | [cercica@cercica.pt](mailto:cercica@cercica.pt)

[www.cercica.pt](http://www.cercica.pt)

