



# Curso Básico de 1º Socorros

- Plano de Formação -

## ÍNDICE

1. Finalidade	Pág. 3
2. Objectivos Gerais	Pág. 3
3. Objectivos Operacionais	Pág. 3
4. Perfil dos Formadores	Pág. 4
5. Equipa Formativa	Pág. 4
6. Perfil dos Formandos	Pág. 4
7. Recursos Didácticos	Pág. 5
8. Metodologias	Pág. 5
9. Plano de Curso	Pág. 6
10. Conteúdos Programáticos	Pág. 7
11. Avaliação	Pág. 8
12. Assiduidade	Pág. 8
13. Certificação	Pág. 8
14. Cronograma	Pág. 9

## **1. FINALIDADE**

---

A segurança em meio escolar deve ser uma preocupação, essencialmente, da população adulta, pois é frequente ocorrerem pequenos acidentes cuja gravidade muitas vezes não justifica o encaminhamento a serviços de saúde.

Assim, este curso de formação pretende dotar os formandos de conhecimentos básicos de socorrismo, para que possam ter uma primeira intervenção, imediata, em caso de ocorrência de acidentes na população escolar.

## **2. OBJECTIVOS GERAIS**

---

No final da formação, o formando deverá:

- ✓ Ter conhecimentos relativos ao sistema nacional de emergência e respectivo encaminhamento de doentes;
- ✓ Ter adquirido os conhecimentos gerais relativos ao suporte básico de vida;
- ✓ Saber identificar os sinais e sintomas da vítima, diagnosticando o seu quadro clínico e, conseqüentemente, aplicar os primeiros socorros adequados.

## **3. OBJECTIVOS OPERACIONAIS**

---

No final da formação os formandos deverão saber descrever os sinais e sintomas das vítimas, identificando o quadro clínico com eles relacionados e

efectuar correctamente todas as manobras de prestação de socorro necessárias à estabilização da vítima, no menor intervalo de tempo possível.

#### **4. PERFIL DOS FORMANDOS**

---

De acordo com a finalidade deste curso, os formandos serão docentes e auxiliares de acção educativa.

Pela especificidade do curso, é desejável que não sejam ultrapassados os 12 formandos.

#### **5. EQUIPA FORMATIVA**

---

A equipa formativa é constituída por 2 formadores: Susana Costa e Paula Mendes.

#### **6. PERFIL DOS FORMADORES**

---

A equipa formativa terá as seguintes habilitações:

- ✓ Certificado de Aptidão Profissional (CAP);
- ✓ Competência técnica comprovada: curso de suporte básico de vida;
- ✓ Experiência formativa;
- ✓ Dinâmica de grupos.

## **7. RECURSOS DIDÁCTICOS**

---

- ✓ Equipamento básico de socorrismo: ligaduras, gazes, lenços triangulares, talas, esteiras em esponja, pinças, ambu, adesivos, gazes gordas, soro, betadine, garrote;
- ✓ Boneco "vítima";
- ✓ Quadro branco e marcadores;
- ✓ Datashow e computador portátil;
- ✓ Documentação de apoio;

## **8. METODOLOGIAS**

---

Considerando que o curso tem apenas a duração de 12 horas, e considerando fundamentalmente a finalidade e objectivos para ele traçados, as metodologias aplicadas deverão ser atractivas e cativadoras para o grupo de formandos.

Assim, é imperioso implementar uma estratégia de interacção, que terá como objectivo último a franca participação dos formandos, sendo que para isso serão utilizados métodos e técnicas diversificadas, como sendo o método expositivo, interrogativo, demonstrativo e activo.

Atendendo ao cariz prático do curso, privilegiar-se-á a realização de exercícios individuais e colectivos e a discussão/simulação de casos práticos em teatro de operações.

## 9. PLANO DE CURSO

Módulo	Formação	Teórica (minutos)	Prática (minutos)	Total (minutos)
<b>1</b>	<b>Sistema Nacional de Emergência</b>			
	Entidades de emergência médica	15	---	15
	O 112 e o encaminhamento de doentes	15	---	15
<b>2</b>	<b>Suporte Básico de Vida</b>			
	Abordagem à vítima – verificação de sinais e sintomas	30	30	60
	Manobras de compressão e ventilação	15	60	75
	Posição Lateral de Segurança (PLS)	15	60	75
<b>3</b>	<b>Feridas</b>			
	Tipos e causas de feridas	30	---	30
	Desinfecção, pensos e ligaduras	30	60	90
<b>4</b>	<b>Hemorragias</b>			
	Tipos de hemorragias	30	---	30
	Controlo da hemorragia	30	30	60
<b>5</b>	<b>Fracturas</b>			
	Tipos de luxações e fracturas	30	---	30
	Imobilizações	20	40	60
<b>6</b>	<b>Queimaduras</b>			
	Queimaduras: 1º, 2º e 3º grau	30	---	30
	Causas	10	---	10
	Tratamento	30	---	30
<b>7</b>	<b>Choque</b>			
	Tipos de Choque – causas	30	---	30
	Primeiro socorro	30	---	30
<b>8</b>	<b>Epilepsia</b>			
	Sinais e Sintomas	10	---	10
	Primeiro socorro	10	---	10
	<b>Teste</b>			<b>30</b>
	<b>TOTAL</b>			<b>12 h</b>

## **10. Conteúdos Programáticos**

---

### **Módulo 1 – Sistema Nacional de Emergência Médica**

1. Entidades de emergência médica
2. O 112 e o encaminhamento de doentes

### **Módulo 2 – Suporte Básico de Vida**

1. Abordagem à vítima – verificação de sinais e sintomas
2. Manobras de compressão e ventilação
3. Posição lateral de segurança (PLS)

### **Módulo 3 – Feridas**

1. Tipos e causas de feridas
2. Desinfecção, pensos e ligaduras

### **Módulo 4 – Hemorragias**

1. Tipos de hemorragias
2. Controlo da hemorragia

### **Módulo 5 – Fracturas**

1. Tipos de fracturas
2. Imobilizações

### **Módulo 6 – Queimaduras**

1. Queimaduras de 1º, 2º e 3º grau
2. Causas
3. Tratamento

### **Módulo 7 – Choque**

1. Tipos de Choque
2. Causas
3. Tratamento

### **Módulo 8 – Epilepsia**

1. Causas
2. Sinais e Sintomas
3. Tratamento

## **11. Avaliação**

---

Para avaliação dos formandos será efectuado um pequeno teste.

Paralelamente, será também efectuada uma avaliação de nível 1 (avaliação de reacção), onde no final da acção formativa os formandos preencherão um questionário de satisfação.

## **12. Assiduidade**

---

Para que atinja aproveitamento na formação, o formando deverá ter frequência mínima de 90% do tempo total da formação.

## **13. Certificação**

---

Será atribuído a cada formando um certificado de formação.

## 14. Cronograma

	Dias de formação			
	1º	2º	3º	4º
<b>Módulo 1 – Sistema Nacional de Emergência Médica</b>				
Entidades de emergência médica				
o 112 e o encaminhamento de doentes				
<b>Módulo 2 – Suporte Básico de Vida</b>				
Abordagem à vítima				
Posição Lateral de Segurança				
Manobras de compressão e ventilação				
<b>Módulo 3 – Feridas</b>				
Tipos e causas				
Desinfecção, pensos e ligaduras				
<b>Módulo 4 – Hemorragias</b>				
Tipos de hemorragias				
Controlo da hemorragia				
<b>Módulo 5 – Fracturas</b>				
Tipos de luxações e fracturas				
Imobilizações				
<b>Módulo 6 – Queimaduras</b>				
Tipos de queimaduras				
Causas				
Tratamento				
<b>Módulo 7 - Choque</b>				
Tipos de Choque – causas				
Primeiro socorro				
<b>Módulo 8 - Epilepsia</b>				
Sinais e Sintomas				
Primeiro socorro				
<b>Teste</b>				