



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)
1	Sistema Nacional de Emergência			
	Entidades de emergência médica	15	---	15
	O 112 e o encaminhamento de doentes	15	---	15
2	Suporte Básico de Vida			
	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
3	Feridas			
	Tipos e causas de feridas	30	---	30
	Desinfecção, pensos e ligaduras	30	60	90
4	Hemorragias			
	Tipos de hemorragias	30	---	30
	Controlo da hemorragia	30	30	60
5	Fracturas			
	Tipos de luxações e fracturas	30	---	30
	Imobilizações	20	40	60
6	Queimaduras			
	Queimaduras: 1º, 2º e 3º grau	30	---	30
	Causas	10	---	10
	Tratamento	30	---	30
7	Choque			
	Tipos de Choque – causas	30	---	30
	Primeiro socorro	30	---	30
8	Epilepsia			
	Sinais e Sintomas	10	---	10
	Primeiro socorro	10	---	10
	Teste			30
	TOTAL			12 h

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