



# **Introdução aos Primeiros Socorros**

## **1. ENQUADRAMENTO**

Os primeiros socorros são as medidas iniciais e imediatas prestadas a uma pessoa ferida ou doente até a chegada de assistência médica profissional. São ações cruciais para evitar que a situação se agrave.

O STE disponibiliza o curso de Introdução aos Primeiros Socorros, com o objetivo principal de preparar melhor os seus associados/as para este tipo de situações.

## **2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

O Curso de “**Introdução aos Primeiros Socorros**” encontra-se dividido nas seções temáticas que a seguir se discriminam, sendo as mesmas lecionadas de forma sequencial e encadeada, dentro dos propósitos e objetivos que se definem nos pontos seguintes.

### **1. Introdução (2h00m)**

Apresentação da Formação | Conceito de Socorrismo| Sistema Integrado de Emergência Médica| Plano ação socorrista| Organização da caixa de primeiros socorros

### **2. Exame Geral da Vítima (1h30m)**

Exame primário e secundário| Posição lateral de segurança| O que não fazer a uma vítima.

### **3. Obstrução da via aérea (1h30m)**

Tipos de obstrução da via aérea |Técnicas de desobstrução das vias aéreas |Algoritmo de desobstrução da via aérea.

### **4. Suporte Básico de Vida (2h00 m)**

Cadeia de sobrevivência| Manobras de suporte básico de vida| Problemas associados.

### **5. Emergências médicas e não médicas (6h00m)**

Epilepsia, Alcoolismo| Hiper/hipoglicemia| AVC| Lesões do ambiente (hipotermia, golpe de calor, geladura, insolação) | Feridas| Queimaduras.

### **6. Avaliação Final e Encerramento (1h00m)**

Realização de uma prova final de avaliação.



### 3. OBJECTIVOS GERAIS

O Curso “**Introdução aos Primeiros Socorros**” tem o seguinte objetivo geral:

- Compreender qual a melhor abordagem a ter quando encontramos uma pessoa que necessita de primeiros socorros

### 4. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS (competências a desenvolver)

No final do Curso de “**Introdução aos Primeiros Socorros**”, os formandos deverão ser capazes de:

- Identificar os princípios gerais de socorrismo;
- Distinguir prevenção primária e prevenção secundária;
- Diferenciar, através de sinais e sintomas, que tipo de anomalia está a ocorrer com a vítima;
- Aplicar corretamente e com segurança os cuidados necessários para a estabilização da vítima;
- Socorrer uma vítima até à chegada das entidades competentes.

### DESTINATÁRIOS

São destinatários do Curso “**Introdução aos Primeiros Socorros**”, os quadros da Administração Pública.

### 5. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

O programa será todo ministrado na plataforma *online*, com recurso a programas interativos. O modelo de formação presencial é assim substituído por este formato, utilizando-se plataformas e programas informáticos que permitem a interação entre os formandos e o desenvolvimento de salas e grupos de trabalho mais reduzidos.

Existirá sempre uma breve introdução teórica aos temas. Na apresentação de cada tema e subtemas serão apresentados os objetivos específicos a atingir.

### 6. RECURSOS DIDÁCTICOS (Equipamentos)

No desenvolvimento do Curso “**Introdução aos Primeiros Socorros**” utilizar-se-á, via ligação em rede LAN e Acesso à Internet, a aplicação “Zoom” e outros recursos informáticos que viabilizarão o leccionamento das matérias e o desenvolvimento dos trabalhos em formato *online*.



## **7. RECURSOS (SUPORTES) PEDAGÓGICOS ESSENCIAIS**

Será facultado o “Manual do Formando” em formato E-book e disponibilizados, em formato digital, os conteúdos e informação necessária ao desenvolvimento dos trabalhos práticos.

## **8. MODALIDADE E FORMA DE ORGANIZAÇÃO**

O Curso “**Introdução aos Primeiros Socorros**” enquadra-se na seguinte modalidade e forma de organização:

**OFP** - Outra formação profissional não englobada no catálogo nacional de qualificações

**Formação à Distância** – Totalmente online.

## **9. METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO**

**Avaliação formativa (50%)** - 30% Pontualidade e assiduidade e 20% Interesse e Participação.

**Avaliação Sumativa (50%)** - Realização de um teste no final do curso.

## **10. DURAÇÃO (carga horária) e HORÁRIO**

O Curso “**Introdução aos Primeiros Socorros**” desenvolver-se-á durante 14 horas (7 horas/2 dia) no horário compreendido entre 09H00 e as 12H30 e entre as 14h00 e as 17h30.

## **11. PRÉ-REQUISITOS**

Ser associado do STE e ter as quotas em dia.

## **13. REFERÊNCIAS, DATAS E LOCAIS**

REF. 116.2023.01

07 e 08 de novembro de 2023

## **14. FORMADOR**

João Gouveia, Formador certificado com CCP, Técnico de Proteção Civil e GIP - grupo de intervenção permanente, Tripulante de Ambulância de Emergência – S.B.V e D.A.E pela Escola Nacional de Bombeiros.