



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 (SUPPORTES) 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 (3,5horas/4 dia) no horário compreendido 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. 116.2025.01

17 de março de 2025 (14h00-17h30)

19 de março de 2025 (14h00-17h30)

20 de março de 2025 (14h00-17h30)

25 de março de 2025 (14h00-17h30)

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.