

7244

Noções básicas de traumatologia e socorrismo no desporto

**Carga horária
25 horas**

Objectivo(s)

- Identificar as principais situações de risco no desporto
- Identificar as situações de risco específicas das principais modalidades desportivas
- Identificar os principais tipos de lesões provocadas pelas situações de risco
- Reconhecer os principais tipos de lesões associadas às principais modalidades desportivas
- Descrever as técnicas de primeiros socorros adequadas aos principais tipos de lesões
- Colaborar na atuação em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática das principais modalidades desportivas

Conteúdos

- Traumatologia
 - A perspetiva preventiva das lesões desportivas
 - Tipos de prevenção - primária, secundária e terciária
 - Conceito de lesão desportiva
 - Principais lesões desportivas típicas
 - Fatores de risco intrínsecos e extrínsecos das lesões desportivas
 - Gesto desportivo como agente causal das lesões:
 - Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas: desportos coletivos, individuais, desportos de combate, modalidades da área da condição física e desportos natureza
- Socorrismo
 - Prevenção de acidentes
 - Plano de emergência
 - Estojo de primeiros socorros
 - Exame primário e secundário
 - Modos de avaliação da situação e da pessoa (vítima)
 - Suporte Básico de Vida
 - Tipo de alterações de consciência
 - Tipos de alterações respiratórias e hemorrágicas
 - Tipos de lesões
 - Feridas
 - Térmicas
 - Osteoarticulares
 - Musculares
 - Organismos nacionais e internacionais de primeiros socorros