

PREVENÇÃO E PRIMEIRO SOCORRO EM EMERGÊNCIAS DE ORIGEM CARDÍACA E CEREBROVASCULAR

24 de novembro a 5 de dezembro de 2026 | 25 horas

Formação b-learning - LISBOA

Aida Carolo

Dora Carolo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em Portugal, responsáveis por cerca de 30% dos óbitos. A intervenção imediata pode aumentar 2 a 4 vezes a sobrevivência em emergências cardíacas, tornando essencial a formação em SBV e no reconhecimento precoce da dor torácica. Os professores e treinadores de desporto são agentes estratégicos que quando formados com qualidade, tornam-se multiplicadores de conhecimento, capacitando e criando comunidades mais seguras e preparadas. Esta formação, enquadrada no plano de atividades da entidade proponente, reforça a promoção da saúde, a segurança e a preparação dos cidadãos/comunidades para a prevenção e resposta eficaz a eventos cardiovasculares ou cerebrovasculares.

OBJETIVOS

- Capacitar os formandos para reconhecer precocemente os principais sinais e sintomas das doenças vasculares e cerebrovasculares com maior impacto emergente, compreendendo a sua gravidade e implicações, de forma a promover uma resposta rápida, informada e segura.
- Capacitar os formandos para realizar a avaliação inicial de uma vítima com suspeita de doença súbita cardíaca ou cerebrovascular, reconhecendo sinais de gravidade, identificando critérios de emergência e acionando adequadamente a cadeia de sobrevivência.
- Capacitar os formandos para aplicar, de forma segura e eficaz, as manobras de Suporte Básico de Vida e a desfibrilhação automática externa de acordo com as novas ERC *Guidelines* 2025.

FORMADORAS

Aida Carolo

É Licenciada em Cardiopneumologia e Pós-Graduada em Intervenção em Trauma, Emergência e Catástrofe. Desempenha funções como Técnica Superior no Departamento Técnico-Pedagógico da Escola de Socorrismo da Cruz Vermelha Portuguesa. Formadora experiente na área dos Primeiros Socorros e Emergência Médica, colaborando desde 2015 para a formação de Professores nestas áreas.

Dora Carolo

É Licenciada em Ciências do Desporto e Mestre em Ensino da Educação Física. Atualmente é professora assistente convidada, investigadora e estudante do Doutoramento em Educação na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Na formação contínua, colabora regularmente com diferentes organizações, na formação de professores e profissionais da Educação Física e Desporto, assim como na formação da população geral, na área dos primeiros socorros e emergências aquáticas.

ORGANIZAÇÃO E CRONOGRAMA

A formação será realizada em regime de ***b-learning***, com **sessões síncronas** através da plataforma Zoom e **sessões presenciais** em Lisboa. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação. Nas sessões presenciais, os formandos devem usar roupa confortável, adequada à participação nas atividades práticas e simulações.

Sessão	Data	Horário	Organização	Conteúdos
1	24/nov	19h00 – 21h00 (2h00)	Online síncrona	Módulo 1 – Doenças cardiovasculares e Cerebrovasculares 1.1. Enquadramento essencial 1.2. Doenças cardiovasculares com maior risco súbito e exigência de ação imediata 1.3. Doenças cerebrovasculares com maior risco súbito e exigência de ação imediata 1.4. Fatores de risco e prevenção
2	26/nov	19h00 – 21h00 (2h00)	Online síncrona	Módulo 2 – Avaliação da vítima de doença súbita cardíaca ou cerebrovascular 2.1. Introdução à avaliação da vítima 2.2. Segurança e abordagem inicial 2.3. Avaliação primária - Protocolo ABCDE 2.4. Avaliação da dor torácica – O que é urgente identificar? 2.5. Avaliação de suspeita de AVC – Regra dos 3 F's 2.6. Quando e como ativar o 112 2.7. Primeiras ações até à chegada de ajuda e preparação para evolução para PCR.
3	28/nov	9h00 – 17h00 (7h00)	Presencial	Módulo 3 - Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (adulto, pediátrico e afogado) 3.1. Enquadramento geral (ERC 2025) 3.2. Reconhecimento da paragem cardiorrespiratória e cadeia de sobrevivência 3.3. SBV Adulto 3.4. SBV casos especiais (pediátrico e afogado) 3.5. DAE – Desfibrilhação Automática Externa 3.6. Aspetos éticos, legais e procedimentais 3.7. Integração SBV + DAE em cenários reais
4	4/dez	19h00 – 21h00 (2h00)	Online síncrona	Esclarecimento de dúvidas
5	---	(5h00)	Online assíncrona	Leitura autónoma do manual do formando do Curso de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa , visualização de vídeos.
6	5/dez	9h00 – 17h00 (7h00)	Presencial	Curso de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa

No dia 5 de dezembro, a formação incluirá o Curso de SBV-DAE, certificado pelo INEM.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *b-learning*

24 e 26 de novembro e 4 de dezembro de 2026 – online através da plataforma Zoom

28 de novembro e 5 de dezembro de 2026 – Local presencial a divulgar oportunamente na região de Lisboa.

Sessão online assíncrona com 5 horas de duração
(25 horas)

DESTINATÁRIOS

Professores, treinadores desportivos, técnicos de exercício físico, diretores técnicos e outros profissionais da área da educação, bem como público em geral interessado em adquirir conhecimentos e competências para reconhecer e intervir perante uma situação de emergência, nomeadamente em caso de paragem cardiorrespiratória.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	90 €
--------------------	-------------

O valor da inscrição inclui a emissão de dois certificados: o certificado da formação, com a duração de 25 horas, e o certificado do Curso de SBV-DAE, certificado pelo INEM, mediante o cumprimento dos requisitos de assiduidade e aproveitamento aplicáveis.

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Formação organizada em parceria com



Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

