NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS EM CONTEXTO DESPORTIVO

4 a 31 de janeiro de 2027 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Jéssica Cardoso

CREDITAÇÃO A CONFIRMAR

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Em contexto desportivo, acidentes, lesões e situações de doença podem exigir uma resposta rápida e adequada. O reconhecimento precoce dos sinais de alerta, a avaliação inicial da vítima, a segurança do local e o acionamento dos meios de emergência são essenciais para reduzir o risco de agravamento. Esta formação apresenta os princípios fundamentais dos primeiros socorros aplicados à prática desportiva, permitindo aos participantes compreender como agir perante situações frequentes, dentro dos limites da sua intervenção. Por decorrer em regime online assíncrono, privilegia a aquisição de conhecimentos e a análise de procedimentos, não substituindo a formação prática em suporte básico de vida.

Objetivo Geral

Capacitar os participantes para reconhecer situações de emergência em contexto desportivo, identificar sinais de doença súbita ou trauma e selecionar os procedimentos iniciais de primeiros socorros adequados, respeitando os princípios de segurança e os limites da sua intervenção.

OBJETIVOS

- Identificar os principais sinais e sintomas de doença súbita e de lesões traumáticas em contexto desportivo;
- Reconhecer os princípios e as etapas do suporte básico de vida;
- Identificar os procedimentos de primeiros socorros adequados a diferentes situações de emergência, até à chegada dos meios de socorro.

FORMADORA

Jéssica Cardoso

- Licenciada em Enfermagem pela Escola de Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viana do Castelo
- Certificado de Suporte Básico de Vida com DAE
- Certificado de Competências Pedagógicas
- Enfermeira de Cuidados Gerais em Clínica do Hospital da Luz
- Enfermeira de Cuidados Gerais em ERPI
- Enfermeira de Cuidados Gerais em Internamento Hospitalar
- Enfermeira de Cuidados Gerais em Unidade de Cuidados Continuados
- Enfermeira de Cuidados Gerais em Laboratório de análises clínicas

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de janeiro de 2027. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime online assíncrono, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 7 módulos, correspondendo a uma carga horária total de 10 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os instrumentos e atividades previstos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Sistema integrado de emergência médica (SIEM)	• Conceito e objetivos do SIEM; • Cadeia de sobrevivência e pedido de ajuda; • Acionamento do 112 e informações a transmitir; • Segurança do local e papel do primeiro interveniente.	1h30
2	Exame da vítima	• Segurança da abordagem e avaliação inicial; • Estado de consciência e avaliação da respiração; • Identificação de sinais de alerta no praticante desportivo; • Posição lateral de segurança: indicações e cuidados.	1h30
3	Lesões da pele	• Lesões abertas e fechadas da pele; • Escoriações, abrasões e feridas frequentes na prática desportiva; • Sinais de alerta e procedimentos iniciais de atuação.	1h
4	Fraturas	• Tipos e sinais de suspeita de fratura; • Cuidados de proteção, imobilização e prevenção do agravamento; • Acionamento dos meios de socorro e limites de atuação.	1h
5	Traumatismos cranianos e da coluna	• Traumatismos crânio-encefálicos • Traumatismos da coluna • Sinais e sintomas • Modo de atuação	1h
6	Controlo de hemorragias	• Tipos de hemorragias e sinais de gravidade; • Reconhecimento da hemorragia externa grave; • Princípios de controlo da hemorragia e procedimentos imediatos; • Acionamento dos meios de socorro.	2h
7	Suporte básico de vida (SBV)	• Reconhecimento da paragem cardiorrespiratória; • Sequência de suporte básico de vida no adulto; • Sequência de suporte básico de vida na criança; • Obstrução da via aérea por corpo estranho.	2h

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono
4 a 31 de janeiro de 2027
10 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico e diretores técnicos;
- Professores de Educação Física, outros agentes desportivos e interessados na área do desporto.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Inscrições confirmadas até dia 1 de dezembro 2026	**50€**
Inscrições confirmadas após dia 1 de dezembro 2026	**60€**

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

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

Entidade Formadora Certificada dgert