

# Traumatologia e Técnicas de Socorrismo

• 3 ECTS

• 2.º Ano, 2.º Semestre

## | Área Científica

720 – Saúde

## | Objetivos de Aprendizagem

- Adquirir as competências necessárias para a correta prestação de cuidados básicos de socorro, inerentes à atividade física;
- Conhecer as técnicas de socorrismo básico;
- Conhecer os mecanismos e causas dos traumatismos em contextos desportivos;
- Conhecer as principais lesões no desporto;
- Desenvolver capacidades para agir de forma apropriada em caso de acidente ou doença súbita.

## | Conteúdos Programáticos

- Sistema Integrado de Emergência Médica
- Cadeia de Sobrevivência (Adulto / Criança)
  - Os elos da cadeia e os princípios subjacentes a cada um
  - Conceito de Cadeia e a sua importância
- Riscos Inerentes ao Socorro
- Suporte Básico de Vida (Protocolo ERC, *European Resuscitation Council*)
  - Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP)
    - RCP com Desfibrilhador Automático Externo
    - RCP sem Desfibrilhador Automático Externo
  - Cadeia de Sobrevivência
    - Reconhecimento precoce e pedido de ajuda para prevenir a paragem cardiorrespiratória
    - Início da RCP
    - Desfibrilhação precoce para restaurar o ritmo cardíaco
    - Suporte avançado de vida precoce e cuidados pós-reanimação para recuperar a qualidade de vida
  - Avaliação
    - Consciente?
    - Respira?
    - Tem pulso?
  - Como acionar a emergência médica?
  - A posição lateral de segurança (PLS)

- Conceitos básicos de RCP
  - Compressões torácicas
  - Ventilações boca-a-boca
  - Ciclos de 30 compressões e duas ventilações
- A realização de RCP com Desfibrilhador Automático Externo
  
- Emergências Médicas
  - Dificuldade Respiratória
  - Dor Torácica
  - Crises Convulsivas (Adulto / Criança)
  - Diabetes Mellitus
  
- Os primeiros socorros
  - Traumatismos cranianos e vertebrais
  - Lesões osteo-músculo-articulares
  - Feridas cutâneas
  - Hemorragias (Classificação em relação à origem e à sua localização e sinais e sintomas)
  - Queimaduras
  - Intoxicações
  - Choque (tipos)
  
- Traumatologia e Lesões desportivas
  - As lesões macro-traumáticas
  - As lesões micro-traumáticas
  - Lesões dos Tecidos Moles
  - Traumatismos Osteoarticulares (Fraturas)
  - Traumatismo Crânio-Encefálico – TCE
  - Traumatismo Vértebro-Medulares – TVM
  - Lesões desportivas mais comuns
  - Lesões Ambientais
    - Lesões causadas pelo calor
    - Lesões causadas pelo Frio
    - Sinais e Sintomas