Ficha Técnica - Primeiros Socorros

Designação

Primeiros Socorros – Técnicas de Emergência, Suporte Básico de Vida e Assistência Inicial

Área

Saúde e Segurança

Subárea

Primeiros Socorros | Emergência Pré-Hospitalar | Suporte Básico de Vida | Segurança e Prevenção de Riscos

Nível

Iniciação

Carga Horária

60 horas

Modalidade

Presencial

Regime

Teórico-prático

Objectivo Geral

Capacitar os formandos para reconhecer situações de emergência, avaliar inicialmente vítimas e prestar assistência imediata de forma segura e responsável, aplicando técnicas fundamentais de primeiros socorros, suporte básico de vida, controlo de hemorragias e resposta a acidentes e doenças súbitas, até à chegada dos profissionais de saúde.

Centralidade do Kilamba, | +244 934 936 933 | geral@grupoadapec.co.ao | formacao.grupoadapec.co.ao

Objectivos Específicos

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

1. Compreender os princípios, os objectivos e os limites de actuação em primeiros socorros.
2. Identificar riscos no local de uma ocorrência e aplicar medidas de segurança antes de prestar assistência.
3. Avaliar inicialmente uma vítima, reconhecer sinais de perigo e activar correctamente os serviços de emergência.
4. Aplicar técnicas de suporte básico de vida e reanimação cardiopulmonar em manequins de treino.
5. Reconhecer os princípios de utilização do desfibrilhador externo automático e aplicar as medidas de segurança correspondentes.
6. Executar técnicas básicas de controlo de hemorragias e prestar assistência inicial em feridas, queimaduras e traumatismos.
7. Reconhecer sinais de emergências médicas, incluindo convulsões, AVC, enfarte, dificuldades respiratórias e reacções alérgicas graves.
8. Aplicar técnicas de assistência inicial em situações de engasgamento, considerando as diferenças entre adultos, crianças e lactentes.
9. Utilizar equipamentos de protecção individual, materiais de primeiros socorros e procedimentos básicos de biossegurança.
10. Demonstrar os conhecimentos adquiridos através de simulações práticas de emergência, respeitando os limites de actuação e os procedimentos de encaminhamento da vítima.

Módulos da Formação

Nº	Módulo	Carga Horária
1	Fundamentos dos Primeiros Socorros e Avaliação da Emergência	10 horas
2	Suporte Básico de Vida e Reanimação Cardiopulmonar	10 horas
3	Hemorragias, Feridas, Queimaduras e Traumatismos	10 horas
4	Emergências Médicas e Situações Súbitas	10 horas
5	Engasgamento, Transporte e Assistência a Diferentes Vítimas	10 horas
6	Biossegurança, Organização da Resposta e Simulação Prática Final	10 horas
Total	6 módulos	60 horas

Centralidade do Kilamba, | +244 934 936 933 | geral@grupoadapec.co.ao | formacao.grupoadapec.co.ao

Público-Alvo

- Pessoas interessadas em adquirir conhecimentos de primeiros socorros.
- Trabalhadores de empresas, fábricas, escritórios e estabelecimentos comerciais.
- Professores, educadores e funcionários de instituições de ensino.
- Profissionais de hotelaria, restauração e atendimento ao público.
- Seguranças, porteiros e profissionais de apoio operacional.
- Monitores desportivos e responsáveis por actividades recreativas.
- Técnicos de segurança e saúde no trabalho que pretendam complementar a sua formação.
- Cuidadores e pessoas responsáveis pela assistência quotidiana a familiares.
- Estudantes e candidatos a funções que exijam conhecimentos básicos de primeiros socorros.

Pré-Requisitos

- Escolaridade mínima recomendada: ensino básico concluído.
- Não é obrigatória experiência anterior na área da saúde.
- Capacidade básica de leitura, escrita e compreensão de instruções.
- Disponibilidade para participar em demonstrações e exercícios práticos.
- Cumprimento das orientações de segurança durante as actividades de simulação.

Metodologia

A formação será desenvolvida através de uma metodologia teórico-prática, combinando explicações dos princípios de primeiros socorros com demonstrações técnicas, exercícios supervisionados e simulações de emergência.

Serão utilizados os seguintes métodos:

- Exposição dos conceitos fundamentais de primeiros socorros.
- Demonstração dos procedimentos de avaliação inicial da vítima.
- Exercícios de activação dos serviços de emergência e comunicação da ocorrência.
- Treino de reanimação cardiopulmonar em manequins.
- Simulação de utilização de desfibrilhador externo automático de treino.
- Demonstração e prática de controlo de hemorragias e aplicação de pensos.
- Exercícios de reconhecimento de queimaduras, fracturas e outras lesões.
- Simulação de situações de engasgamento e emergências médicas.
- Prática de utilização de equipamentos de protecção individual.

Centralidade do Kilamba, | +244 934 936 933 | geral@grupoadapec.co.ao | formacao.grupoadapec.co.ao

Critérios de Avaliação

- Participação e assiduidade — 20%
- Exercícios e atividades práticas — 30%
- Projeto prático final — 50%
- Total — 100%

Certificação

Certificado de Aproveitamento mediante:

- Frequência mínima de **75%**.
- Aproveitamento mínimo de **70%**.

Centralidade do Kilamba, | +244 934 936 933 | geral@grupoadapec.co.ao | formacao.grupoadapec.co.ao