



FORMAÇÃO CREDITADA ONLINE 5

(parceria com a Federação Portuguesa de Natação)

Designação:

“Primeiros Socorros para Treinadores”.

Regime: online assíncrono (não implica estar na net em nenhuma hora específica)

Data de início: inscrições abertas; entrada de novos formandos a qualquer momento após o dia 22 de junho de 2020 (como a formação é assíncrona quando os formandos acedem à plataforma pode aceder a todas as sessões a partir da primeira).

Data de fim: 31 de outubro de 2020 (data para atribuição dos créditos, embora cada formando possa completar a formação antecipadamente e quando tiver possibilidade).

Creditação:

4 (quatro) créditos IPDJ para a formação geral da cédula de Treinadores de Desporto.

4 (quatro) créditos IPDJ para a cédula de Técnico de Exercício Físico e Diretor Técnico.

Formador:

Enfº António Vinagre

Formador certificado pelo conselho científico do Ministério da Educação.

Formador de Suporte Básico de Vida e DAE do INEM.

Tripulante de Ambulância de Socorro.

Objetivos:

Desenvolver competências para prestar socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretação como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

Conhecer o SIEM (Sistema Integrado de Emergência Médica).

Saber realizar o exame primário da vítima.

Saber realizar as manobras de Suporte Básico de Vida.

Saber realizar os procedimentos de primeiros socorros em caso de necessidade, optando pela melhor estratégia.

Conteúdos:

Módulo 1 | disponibilizado a 22 de junho 2020

Prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretação como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:

- SIEM (Sistema Integrado de Emergência Médica)
- Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;
- Exame da vítima
- Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
- Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
- Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros.

Módulo 2 | disponibilizado a 29 de junho 2020

SBV (Suporte Básico de Vida), PLS (Posição Lateral de Segurança), OVA (Obstrução da Via Aérea) Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida, de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC).



Módulo 3 | disponibilizado a 6 de julho 2020

Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

Módulo 4 | disponibilizado a 13 de julho 2020

Hemorragias, feridas abertas e feridas fechadas.
Desmaio, Convulsão, hipoglicemia.

Módulo 5 | disponibilizado a 20 de julho 2020

Estilos de Vida Saudáveis.
Principais lesões.
Fatores de Risco de lesão desportiva.

NOTA: As aulas serão lecionadas com registo de vídeo e será disponibilizado material de apoio.

Link para inscrição:

<https://forms.gle/heFkejppZoLXnRjC7>

Após a inscrição devem proceder ao pagamento por transferência bancária (ver IBAN à frente) e enviar o comprovativo do pagamento para o mail: geral@cidadessocial.org

Investimento:

Gratuito para todos os colaboradores dos Municípios Amigos do Desporto
Formandos que exercem funções nos concelhos dos Municípios Amigos do Desporto ou entidades PAN (20€)
Outros (30€)

IBAN PT50 0010 0000 5478 7510 0018 7

Esta e outras formações são gratuitas para todos os colaboradores (sem limite de formandos) dos Municípios Amigos do Desporto (ver lista abaixo) e têm um desconto para os treinadores e técnicos que exercem funções nos territórios destes concelhos.

Para mais informações sobre a formação ou sobre o programa MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO: geral@ciudadesocial.org

LISTA DE MUNICÍPIOS AMIGOS DO DESPORTO (*):

Aveiro - 9 Câmaras, em 19

Águeda, Albergaria-a-Velha, Ílhavo, Mealhada, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira, Sever do Vouga, Vagos, Vale de Cambra.

Açores - 10 Câmaras, em 19

Angra do Heroísmo, Horta, Lagoa, Madalena, Ponta Delgada, Praia da Vitória, Ribeira Grande, São Roque do Pico, Vila do Porto e Vila Franca do Campo.

Beja - 6 Câmaras, em 14

Almodôvar, Barrancos, Castro Verde, Moura, Odemira, Serpa.

Braga - 9 Câmaras, em 14

Amares, Barcelos, Braga, Celorico de Basto, Esposende, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Vila Nova de Famalicão e Vizela.

Bragança - 5 Câmaras, em 12

Alfândega da Fé, Bragança, Miranda do Douro, Mirandela e Vinhais.

Castelo Branco - 3 Câmara, em 11

Fundão, Vila de Rei, Vila Velha de Ródão.

Coimbra - 9 Câmaras, em 17

Figueira da Foz, Góis, Lousã, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Soure, Tábua e Vila Nova de Poiares.



Évora - 3 Câmaras, em 14

Arraiolos, Moura e Viana do Alentejo.

Faro - 9 Câmaras, em 16

Albufeira, Alcoutim, Faro, Lagoa, Lagos, Loulé, Portimão, Silves, Tavira.

Guarda - 4 Câmaras, em 14

Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Seia e Vila Nova de Foz Côa.

Leiria - 6 Câmaras, em 14

Alvaiázere, Leiria, Marinha Grande, Nazaré, Óbidos e Porto de Mós.

Lisboa - 6 Câmaras, em 16

Alenquer, Amadora, Arruda dos Vinhos, Mafra, Torres Vedras e Vila Franca de Xira.

Madeira - 3 Câmaras, em 11

Câmara de Lobos, Funchal e Porto Moniz.

Portalegre - 2 Câmaras, em 15

Ponte de Sor e Portalegre.

Porto - 11 Câmaras, em 18

Baião, Felgueiras, Lousada, Maia, Matosinhos, Paredes, Porto, Póvoa de Varzim, Santo Tirso, Vila do Conde e Vila Nova de Gaia.

Santarém - 8 Câmaras, em 21

Alcanena, Chamusca, Coruche, Ferreira do Zêzere, Ourém, Rio Maior, Santarém e Torres Novas.



Setúbal - 4 Câmaras, em 13

Almada, Grândola, Setúbal e Sines.

Viana do Castelo - 4 Câmaras, em 10

Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço e Viana do Castelo.

Vila Real - 7 Câmaras, em 14

Alijó, Boticas, Mondim de Basto, Montalegre, Valpaços, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real.

Viseu - 8 Câmaras, em 24

Castro Daire, Cinfães, Lamego, Moimenta da Beira, Oliveira de Frades, Resende, Tabuaço, e Vila Nova de Paiva.

(*) Câmaras no programa ou em fase de adesão, sendo que para estas já se aplicam os benefícios do programa.