

<i>Curso:</i>	DESPORTO	<i>Ciclo:</i>	1º
<i>Ramo:</i>		<i>Ano:</i>	2º
<i>Designação:</i>	<b>TRAUMATOLOGIA E PRIMEIROS SOCORROS</b>	<i>Créditos:</i>	4
<i>Departamento:</i>	DESPORTO	<i>Tipo:</i>	
<i>Área científica:</i>	DESPORTO E COMPORTAMENTO MOTOR	<i>Opção/Obrig</i>	opção

<i>Ano lectivo</i>	<i>Docente:</i>
2007/08	

<i>Total de Horas</i>	108	<i>Total de Horas de contacto:</i>	67,5
-----------------------	-----	------------------------------------	------

<i>Nº de horas de contacto:</i>					
<i>T – ensino teórico</i>	25	<i>TP – teórico-prático</i>	20	<i>PL – prático e laboratorial</i>	
<i>TC – trabalho de campo</i>		<i>S – seminário</i>		<i>E – estágio</i>	
<i>OT – orientação tutória</i>	22,5	<i>O – outra</i>			

<i>Nº de Horas de trabalho autónomo</i>					
<i>Estágio</i>		<i>Projecto</i>		<i>Trabalho no terreno.</i>	
<i>Estudo</i>		<i>Avaliação</i>			

### **1. Introdução**

O risco, o contacto físico e os impactos do exercício no organismo humano permitem considerar o acidente como um incidente típico e com uma tipologia particular nos diferentes contextos da prática desportiva.

Espera-se de um técnico em Desporto, como agente de promoção do bem-estar e qualidade de vida, uma competência que permita actuar, sabendo prevenir e controlar os factores que podem conduzir a alterações e lesões do organismo humano assim como saber diagnosticar e encaminhar para cuidados especializados os praticantes afectados e que necessitem cuidados.

### **2. Competências a desenvolver**

Identifica e previne situações de risco nas mais variadas modalidades desportivas, conhecendo as lesões provocadas pelas situações de risco mencionadas, nomeadamente o sobreuso e uso inadequado.

Conhece as técnicas de primeiros socorros adequadas às lesões previamente diagnosticadas e toma decisões ajustadas nas diferentes situações que decorrem da prática desportiva.

Domina a terminologia específica das temáticas abordadas.

### **3. Temas e conteúdos**

Traumatologia Desportiva

1. Lesões desportivas – Sua definição e etiologia. Avaliação dos factores de risco. Lesões associadas às várias modalidades desportivas e aspectos preventivos.

2. Definição da lesão muscular em função da sua tipologia. Causas e factores predisponentes à lesão. Sintomatologia e Medidas terapêuticas. Lesões Músculo-Tendinosas.

#### Primeiros Socorros

1. Princípios gerais dos primeiros socorros. Prevenção e plano de emergência. Suporte Básico de vida na criança e no adulto: avaliação primária e secundária. Avaliação da situação e da vítima.

2. Metodologia de abordagem perante diferentes situações: Alterações da consciência; Hemorragias; Queimaduras; Feridas superficiais e profundas; Afogamento; Asfixia e sufocação; Electrocussão; Convulsões; Desmaios; Envenenamento; Estados de choque; Golpe de frio/enregelamento; Golpe de calor/insolação; A Diabetes; Mordeduras; Picadas de insectos

3. Os primeiros socorros em contextos de actividades desportivas e de aventura.

### **4 . Estratégias e Metodologias de trabalho**

#### **4.1 Estratégias de gestão do programa**

A abordagem dos conteúdos programáticos será feita, numa primeira fase, na base de aulas de natureza expositiva assente na apresentação e discussão de temáticas decorrentes dos conteúdos enunciados neste programa, e, numa segunda fase, em aulas direccionadas para o levantamento de questões e o desenvolvimento de estudos práticos, em grupo, relacionados com problemáticas decorrentes das temáticas abordadas

#### **4.2 Acompanhamento tutorial**

Fornece feedback em relação aos trabalhos a realizar, orientando e acompanhando o percurso curricular dos alunos

#### **4.3. Participação dos estudantes**

Espera-se que cada aluno esteja presente em 80% das aulas e participe na discussão das questões em análise e execute os trabalhos programados

### **5. Aprendizagens esperadas**

Manifesta a apropriação e a utilização de conhecimentos sobre as diferentes temáticas abordadas através da produção dos trabalhos propostos.

### **6. Actividades de desenvolvimento da unidade/ou complementares**

### **7. Avaliação e Classificação**

A classificação final resulta de:

Avaliação do Processo: (50%) É expressa pelos diversos tipos de tarefas realizadas que podem assumir a forma de: realização e apresentação de relatórios, análises sumárias, recensões, questionamento e participação crítica durante o processo.

Avaliação do Produto (50%) Resulta do desempenho do aluno num teste escrito.

### **8. Bibliografia essencial**

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA. (1999). Manual de Socorrismo. Escola de Socorrismo.  
HORTA, L. (2000). Prevenção de Lesões no Desporto. (2ª ed.). Lisboa: Caminho.  
INSTITUTO DE SOCORROS A NAUFRAGOS. (1995). Manual de procedimentos a ter nos salvamentos - RCP. Lisboa: ISN.  
MASSADA, L. (2000). Lesões Musculares no desporto (2ª ed.) Lisboa: Caminho.  
MASSADA, L. (2001). Lesões Típicas do Desportista. Lisboa: Caminho.