

POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
--	---	-----------------------------

<i>Curso</i>	Licenciatura em Desporto						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Prevenção e Socorrismo no Desporto						
<i>Ano letivo</i>	2022-2023	<i>Ano</i>	3.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	4
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 108	<i>Contacto: 45</i>		
<i>Docente(s)</i>	Faber Sergio Bastos Martins, Carlos Bombas						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã						
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i>							
<input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>							

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Identificar situações de risco nas mais variadas modalidades desportivas;

Assimilar e prescrever programas de prevenção de lesões em função das diferentes áreas de intervenção desportiva;

Conhecer e identificar os principais sinais e sintomas das diferentes vertentes inseridas no contexto das lesões desportivas;

Reter as considerações fundamentais referentes às técnicas de termoterapia aplicadas na reabilitação das diversas lesões desportivas;

Assimilar e aplicar normas e procedimentos vigentes no plano de socorrismo adequados a situações previamente diagnosticadas;

Atuar de forma tecnicamente segura e recomendada em situações onde seja necessária a intervenção e aplicação dos cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática de modalidades desportivas

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A. Prevenção das lesões desportivas

- A.1. Prevenção Primária
- A.2. Prevenção Secundária
- A.3. Prevenção Terciária

B. Lesão Desportiva


- B.1. Conceitos Fundamentais
- B.2. Classificação das lesões desportivas
 - . Macrotraumatismo e Microtraumatismo, Lesões Agudas e Crónicas
- B.3. Considerações epidemiológicas das lesões desportivas
 - . Lesões Ósteo-Cartilagíneas, Lesões Ligamentares, Lesões Tendinosas

C. Fatores predisponentes para a lesão desportiva

- C.1. Fatores intrínsecos: idade; género; condição física e domínio da tarefa; morfologia e composição corporal; estado nutricional e hidratação.
- C.2. Fatores Extrínsecos: condições atmosféricas; instalações desportivas; equipamento; planeamento do treino, considerações específicas das diferentes modalidades desportivas.

D. Lesão Muscular

- D.1 Definição de lesão muscular
- D.2 Etiologias da lesão muscular aguda
- D.3 Fatores e mecanismos das lesões musculares

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

- D.4 Contusões, Distensões, Contraturas, Roturas
- D.5 Prevenção e tratamento das lesões musculares

E. Processos Fisiopatológicos das Lesões Desportivas

- E.1. Conceitos básicos sobre o processo de inflamação e cicatrização
- E.2. Principais linhas de orientação terapêutica
- E.3. Conceitos básicos sobre a termoterapia
 - . Termoterapia Superficial e Profunda, Crioterapia e Aplicação de Calor, Efeitos Fisiológicos, Indicações e Contra-Indicações, Técnicas de Aplicação, Conceitos básicos sobre a reabilitação pelo movimento

F. Lesões Desportivas e Mecanismos de Avaliação e Detecção

- F.1. O gesto desportivo como agente causal das lesões
Semiologia aplicada ao desporto: Estabilidade dinâmica e estática (Avaliações Funcionais)
 - . Coifa dos Rotadores, Ligamentos Cruzado Anterior, Meniscos (Medial, Lateral)

G. Socorrismo


- G.1. Princípios gerais do socorrismo
- G.2. Plano de ação do socorrista
- G.3. Exame geral à vítima
 - . Exame Primário, Exame secundário
- G.4. Alterações cardiorrespiratórias
 - . Algoritmo do suporte básico de vida, Aplicações em diferentes escalões etários
- G.5. Choque
 - . Classificação do estado de choque, Atuação em função do tipo de choque
- G.6. Hemorragias
 - . Classificação, Atuação em função do tipo de hemorragia
- G.7. Intoxicações
- G.8. Feridas
 - . Classificação, Atuação em função do tipo de hemorragia
- G.9. Queimaduras
 - . Classificação, Atuação em função do grau de queimadura, Coberturas
- G.10. Efeitos do ambiente
- G.11. Lesões articulares, musculares e ósseas
 - . Classificação, Tipos de imobilização, Situações de sinistro múltiplo
- G.12. Alterações do estado de consciência
 - . Alcoolismo agudo, Dor pré-cordial, Epilepsia, Diabetes

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OBJETIVOS DA UC

A prevenção da lesão desportiva é uma tarefa fundamental que depende da contribuição de inúmeros agentes do desporto, de entre os quais os técnicos superiores de desporto. Desta forma torna-se imprescindível que os alunos, futuros agentes do desporto, adquiram conhecimentos dentro da área preventiva e terapêutica das lesões desportivas e atividade física. Com base neste pressuposto os conteúdos selecionados para esta UC pretendem dar consecução aos objetivos definidos (tabela 1).

Tabela 1 – Demonstração de coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da UC.

Conteúdos Programáticos	⇒	Objetivos de aprendizagem
A e C		Alínea 1e 2
B, D, E e F	⇒	Alínea 3
G		Alíneas 4 e 5

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	---	-----------------------------

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- CVP (2011). Manual de Socorrismo. Cruz Vermelha Portuguesa (CVP).
- Comfort, P & Abrahamson, E. (2010). Sports Rehabilitation and Injury Prevention. 1st Ed. John Wiley & Sons, Ltd
- Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (2015). Curso de Medicina do Exercício e Reabilitação- Documentos em Suporte Digital.
- Frontera, W., Dawson, D., SloviK, D (1999). Exercise in Reahabilitation Medicine. Human Kinetics^[1]
- Horta, L. (2011). Prevenção de Lesões no Desporto. 3ª ed. Editora Caminho^[1]
- Kjaer, M., Krogsgaard, M., Magnusson, P., Roos, H. (2003). Compêndio de Medicina Desportiva - Ciência Básica e Aspectos da Lesão Desportiva e Atividade Física. Instituto Piaget^[1]
- Massada, L. (2003). Lesões no desporto. Perfil traumatológico do jovem atleta português. Editora Caminho.
- Oliveira, R. (2016). Traumatologia do desporto. Manual de Curso de Treinadores de Desporto /Grau II. IPDJ.
- Pfeiffer, R & Mangus, B. (2007). Las Lesiones Deportivas. 4th Ed. Paidotribo
- Will Chapleau (2008). Manual de Emergências – Um Guia para Primeiros Socorros. Ed. Elsevier

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Metodologias de ensino

Aulas teóricas: exposição oral e contínua dos conteúdos programáticos de acordo com a calendarização proposta.

Aulas teórico-práticas: consolidar os conteúdos abordados nas aulas teóricas pela resolução de estudos práticos sempre com transfeere para o contexto real. Aulas de prática simulada: desenvolver as competências a serem implementadas em qualquer situação de trauma seguindo para tal os princípios básicos dos primeiros socorros.

Sessões de orientação tutorial: orientar os alunos nas diversas tarefas inerentes às atividades solicitadas.

Avaliação da Unidade Curricular

A avaliação é realizada, de acordo com o “Regulamento do Regime de Frequência e Avaliação dos Alunos”. A modalidade normal de avaliação a utilizar será a avaliação de frequência. A avaliação de frequência incide no desempenho dos estudantes nas seguintes componentes:

Avaliação Teórica – Serão realizadas duas (2), contabilizando 50% da nota final (25% cada), através de teste escrito em datas agendadas;

Avaliação Prática – Reanimação Cardio-Pulmonar (Primeiros Socorros) – 30% da nota final;

Apresentação e Defesa dos Trabalhos de Grupos -20% da nota final

A classificação nas diferentes componentes de avaliação tem como nota mínima obrigatória de 9,5 valores em cada uma delas. Se esta nota mínima não for alcançada haverá uma frequência cuja ponderação da nota final é 100%. Os mesmos 100% aplicam-se aos exames de época normal e época de recurso.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

As metodologias foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência adquirir:

1. Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados a todas as competências.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<h2>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	---	--------------------------------------

2. Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas, através da implementação de atividades como preenchimento de fichas de trabalho e estudos práticos. Esta metodologia é usada para consolidação da aquisição dos conteúdos associados a todas as competências. Apoio simultâneo com orientação tutória.

Execução prática dos conteúdos em situações de simulacro para desenvolver e consolidar a competência “Dominar os princípios e regras de aplicação dos primeiros socorros em diversas situações”. Apoio simultâneo com orientação tutória.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

fabermartins@ipg.pt

Horário de *atendimento*: segunda-feira 15:30 as 17:30; terça-feira 15:00 as 18:00

DATA

18 de setembro de 2023

O(A) Responsável pela UC

(assinatura)

Docente da UC

(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

(assinatura)