

Unidade Curricular	Higiene Traumatologia e Primeiros Socorros	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	3
Tipo	Semestral	Semestre	1
Horas totais de trabalho	135	Horas de Contacto	T 35 TP 19 PL - TC - S - E - OT - O -
Nível	1-3	Créditos ECTS	5.0
Código	9563-625-3102-00-20		

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) António Miguel de Barros Monteiro

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Evidenciar conhecimentos sobre os cuidados de higiene inerentes à prática desportiva
2. Identificar os principais factores de risco de lesões desportivas
3. Reconhecer os sintomas das lesões traumáticas mais comuns no desporto e actividade física
4. Aplicar programas de treino específicos para cada lesão e reconhecer as limitações de atividades de acordo com as mesmas
5. Mostrar competências de observação e interpretação do acidente e vítima, de forma a garantir uma intervenção pré-hospitalar adequada ao estado da vítima
6. Dominar as manobras de desobstrução das vias aéreas e reanimação cardíaco-pulmonar
7. Dominar as técnicas de imobilização a aplicar em situações de traumatismo
8. Dominar as intervenções a aplicar em caso de hemorragia, choque, queimaduras e alterações do estado de consciência

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Histologia Básica, Anatomia Funcional, Biomecânica
2. Metodologia de treino

Conteúdo da unidade curricular

Higiene; Traumatologia; Lesões no Desporto; Mecanismos da lesão; Primeiros Socorros; Prevenção e recuperação de lesões desportivas

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Higiene
 - Princípios e condutas
 - Patologias de contágio
 - Exame médico-desportivo e implicações legais
2. Traumatologia
 - Definições
 - Princípios básicos de prevenção e tratamento
3. Lesões no Desporto
 - Definições
 - Caracterização
 - Classificação
 - Epidemiologia descritiva
4. Mecanismos da lesão
 - Fisiologia do esforço
 - Lesões agudas e crónicas
 - Recuperação psicológica
 - Flexibilidade
 - Postura correta
 - Prevenção e tratamento com programas de recuperação e integração na prática
5. Primeiros socorros
 - Manobra de Heimlich
 - Posição Lateral de Segurança
 - Suporte ventilatório e RCP - aplicação em contexto desportivo
 - Engasgamentos
 - Crise asmática
 - Desmaio
 - Estado de Choque
 - Queimaduras
 - Hemorragias
 - Enfarte do miocárdio e Acidente Vascular cerebral
6. Prevenção e recuperação de lesões desportivas
 - Testes de aptidão para a prática desportiva pós lesão

Bibliografia recomendada

1. INEM (2012): SBV sebenta. INEM
2. Gotlin, R. (2008): Sports Injuries Guidebook. Human Kinetics.
3. -Frontera, W; Dawson, D. ; Slovik, D. (2006): Exercise in Reahabilitation Medicine. Human Kinetics
4. Horta, L. (2011): Prevenção de Lesões no desporto. Texto Editores
5. -Houglum, P. (2016): Therapeutic Exercise for Atheletic injuries 4th Edition. Human Kinetics

Métodos de ensino e de aprendizagem

Aulas teóricas: Exposição dos conteúdos; Trabalho de pesquisa, análise e interpretação de texto/artigos científicos com tutoria Aulas teórico-práticas: desenvolvimento e aplicação de formas de avaliação das lesões; Aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de intervenção pré-hospitalar; Desenvolvimento e aplicação de programas de prevenção de lesões.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)

Alternativas de avaliação

- Prova Intercalar Escrita - 50% (Teste escrito)
 - Trabalhos Práticos - 25% (Trabalhos práticos em grupo e/ou individuais)
 - Temas de Desenvolvimento - 25% (Trabalho de desenvolvimento)
2. Exame final (100%) - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

António Miguel de Barros Monteiro	José Augusto Afonso Bragada	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
20-10-2020	20-10-2020	21-10-2020	21-10-2020