

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	2023/2024	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	9563-625-3102-00-23		

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 cárdio-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	Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
11-01-2024	25-02-2024	26-02-2024	27-02-2024