



## PRIMEIROS SOCORROS ÂMBITO LABORAL NÍVEL 1

### CÓDIGO:

ET F 14 00

### DURAÇÃO:

4 Horas



SAÚDE  
• Saúde - programas não classificados  
noutros ámbitos de formação  
SERVIÇOS DE SEGURANÇA  
• Promoção de pessoas e bens  
• Segurança e higiene no trabalho

### ENQUADRAMENTO

Os primeiros socorros são a primeira assistência à vítimas de acidente ou de doença súbita, através da aplicação de procedimentos básicos e eficazes para reduzir a gravidade da situação.

A Lei n.º102/2009 de 10 de Setembro, regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, no capítulo III, Artigo 20.º, obriga o empregador a formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros. A Direção Geral Da Saúde veio, através da a Informação Técnica 03/2012 (2.ª Edição – Jan. 2013), esclarecer a carga horária e conteúdos fundamentais da formação de Primeiros Socorros no âmbito laboral.

### OBJETIVOS GERAIS

Habilitar os formandos com conhecimentos, teóricos e práticos, que lhes permitam prestar a primeira assistência a vítimas de acidente ou doença súbita.

### DESTINATÁRIOS

Funcionários de empresas e instituições - Trabalhadores sem formação base na área da saúde.

## PRIMEIROS SOCORROS ÂMBITO LABORAL NÍVEL 1

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Perante uma situação concreta, apresentada pelo formador, de acidente e/ou doença súbita, identificar procedimentos de assistência à vítima através do preenchimento de frases e/ou fluxogramas incompletos de forma acertada, em pelo menos 80% dos espaços em branco;
- Perante uma situação concreta, apresentada pelo formador, de acidente e/ou doença súbita, identificar o material constituinte da Mala de Primeiros Socorros, a usar na situação referida pelo formador, a partir de uma lista fornecida, de forma acertada em pelo menos 50% das respostas solicitadas;
- Perante uma situação concreta, apresentada pelo formador, de acidente e/ou doença súbita, (por exemplo: feridas, síncope), classificar quanto ao valor lógico (verdadeiro ou falso), afirmações acerca de conceitos e procedimentos de atuação, de forma acertada em pelo menos 50% das respostas solicitadas.

### MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Outras ações de formação contínua (não inseridas no catalogo nacional de qualificações).

### FORMA DE ORGANIZAR A FORMAÇÃO

Regime presencial, sendo obrigatória a frequência de 100% da carga horária.

### METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

- Método expositivo, centralizado na transmissão oral dos conteúdos.
- Método Ativo;
- Estudo de Casos;
- Método demonstrativo, centralizado na explicação e demonstração de procedimentos seguida da realização de exercícios práticos.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICO

Enquadramento Legal:

Principais aspetos legais relacionados com os primeiros socorros no local de trabalho;

Informação geral sobre o plano de emergência interno e o plano específica de primeiros socorros da empresa, estabelecimento ou serviço.

Noções Gerais:

Primeiros Socorros - Conceito, princípios e objetivos no contexto de trabalho;

Sistema integrado de emergência médica (SIEM) - Detenção, alerta, pré-socorros, socorro e transporte;

Elos da cadeia de Sobrevivência;

Referência aos efeitos de stress, medo, pânico e/ou outros, e como estes podem interferir no desempenho do socorrista/trabalhador, assim como o que fazer para os superar visando uma adequada ação;

Importância dos equipamentos de proteção individual na prestação de primeiros socorros (ex. proteção respiratória, luvas);

Importância das medidas de prevenção universal e específicas contra agentes biológicos relacionados com: o contacto sanguíneo e com outros materiais potencialmente infecciosos (ex vacinação Hepatite B);

Eliminação de resíduos hospitalares decorrentes dos primeiros socorros.

Técnicas Gerais de Procedimentos de Socorro à Vítima em situações de Emergência:

Conteúdo e localização da(s) Caixa(s) de primeiros socorros;

Técnicas e procedimentos (proceder a simulações práticas, sempre que aplicável) de avaliação e intervenção, que permitam reconhecer os sinais/sintomas da vítima e saber como atuar, designadamente para as seguintes situações:

Feridas, Hemorragia, Fraturas (ex. na cabeça, pescoço e coluna vertebral), entorses, distensões, contusões e cáibras, Lesões oculares, Queimaduras (térmica, elétrica, química), Intoxicação por ingestão e/ou inalação, Hipotermia, Golpe de calor, Insolação, Asfixia, Hipoglicemia, Mordeduras e picadas – incluir informação relativa à reação anafilática.

### CRITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

Formativa, realizada ao longo da ação e em todas as situações de aprendizagem.

Sumativa, realizada no final da ação através da aplicação de um teste escrito (30% da avaliação final).

### RECURSOS PEDAGÓGICOS

Recursos físicos a usar pelo formador:

-Computador, videoprojector; colunas de som, quadro branco e marcadores, Mala de Primeiros Socorros.

### ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Características da sala de formação:

- Área útil mínima por formando – 2m<sup>2</sup>;
- Condições ambientais adequada: luz, temperatura, ventilação, insonorização;
- Condições de higiene e Segurança adequada.