

# **NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS NO DESPORTO**

**FORMAÇÃO PRESENCIAL**

6 horas

Mais informações e inscrições em:

[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)

## APRESENTAÇÃO

No nosso dia a dia, a qualquer momento podemos encontrar-nos perante uma emergência, uma situação em que precisemos de prestar os primeiros socorros a alguém. No desporto, essa realidade torna-se, muitas vezes, ainda mais presente.

Assim, importa estarmos capacitados das melhores formas de ajudar, de contribuir para minimizar as consequências de um qualquer acidente.

Não pretendemos, de forma alguma, formar médicos, enfermeiros ou socorristas. No entanto, consideramos que a forma como lidamos com uma emergência durante os primeiros minutos, enquanto aguardamos a chegada de especialistas, pode fazer toda a diferença!

O formador irá, ao longo da sessão, indicar alguns procedimentos básicos que devemos conhecer para melhor sabermos agir perante uma emergência.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Noções básicas de Primeiros Socorros
- Exame à vítima
- Emergências médicas (perda de consciência, dor torácica, dificuldade respiratória)
- Emergências com lesões
- Hemorragias e Choque
- Alteração do estado de consciência
- Suporte Básico de Vida
- Mala de primeiros socorros

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em local, data e horário a combinar (6 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Sob orçamento

## CONTACTOS

Bruno Sousa

926 888 764 – [geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)