

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Mestrado em Actividade Física em Populações Especiais						
Unidade Curricular:	Prevenção, Segurança e Emergência						
1.º ANO	2.º Semestre		ECTS: 4				
Horas de contacto:	T: 15	TP: 10	PL:	OT: 5	TC:	S:	EL:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor Doutor Fernando Pereira, Professor Auxiliar (fpereira@fmh.utl.pt)						
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor Doutor Fernando Pereira, Professor Auxiliar (fpereira@fmh.utl.pt) Mestre Renato Fernandes, Equiparado a Professor-Adjunto (rfernandes@esdrm.pt)						
Objectivos:							
<ol style="list-style-type: none"> Implementar e desenvolver estratégias para promover a Segurança e a Prevenção associadas às práticas de actividades físicas, com vista a diminuir os possíveis perigos e riscos para a Saúde. Desenvolver os conhecimentos e as práticas de actividades físicas e desportivas de forma a retirar os máximos benefícios para a Saúde, prazer e motivação, criando um envolvimento de segurança. Identificar e prevenir situações de risco nas mais variadas actividades físicas. Identificar as lesões provocadas pelas situações de risco mencionadas, nomeadamente pelo sobre uso e uso inadequado. Compreender os fundamentos fisiológicos dos procedimentos de emergência e Suporte Básico de Vida, e outras práticas de primeiros socorros em situações que possam ocorrer nas actividades físicas de lazer e desporto. Identificar a gravidade da situação e accionar o sistema e os meios de emergência mais adequados. Conhecer os fundamentos do diagnóstico de emergência (primário e secundário) em vítimas de acidentes. Conhecer e ser capaz de abordar, inicialmente, lesões traumáticas do sistema neuro-muscular decorrentes da prática física. Conhecer o vocabulário técnico para possibilitar a comunicação entre todos os intervenientes no âmbito da prevenção, segurança e emergência. Motivar para formação paralela, de acordo com as recomendações internacionais na área da reanimação cardiopulmonar (Suporte Básico de Vida) e emergência traumatológica. 							
Conteúdos:							
<ol style="list-style-type: none"> PREVENÇÃO DE LESÕES Conceitos e definição de lesão. Estratégias de prevenção. Estojo e mala de primeiros socorros. SISTEMA INTEGRADO DE EMERGÊNCIA MÉDICA Sistema integrado - perspectiva teórica. Realidade portuguesa: INEM e CODU. Fases: Detecção; Alerta; Pré-Socorro; Socorro; Transporte; Tratamento em Unidade Hospitalar adequada. REANIMAÇÃO, SISTEMA CÁRDIO-RESPIRATÓRIO E SUPORTE BÁSICO DE VIDA As recomendações internacionais, exemplo do Conselho Europeu de Ressuscitação (ERC). Cadeia de sobrevivência. Suporte básico de vida. Algoritmo de tratamento. 3.1 Procedimentos de Emergência e Segurança no Exercício. LESÕES DO SISTEMA LOCOMOTOR, PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO. 4.1 Lesões músculo esqueléticas (LME) - Trauma. Lesões relacionadas com o exercício: Traumáticas e Sobre Uso 4.2 Factores de risco associados às LME 4.3 Lesões relacionadas com o exercício 4.4 Tratamento das lesões relacionadas com o exercício PREVENÇÃO, ANÁLISE DE FACTORES DE RISCO ASSOCIADOS ÀS ACTIVIDADES FÍSICAS. 5.1 Avaliação das destrezas motoras específicas 5.2 Exercícios contra-indicados e exercícios de alto risco 5.3 Análise dos espaços e condições de realização. 							
Avaliação:	<p>A Avaliação Contínua é composta por dois componentes e o aluno terá de ter nota final de mínima de 9,5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Componente teórico (40%) obtido através da realização de uma prova escrita. - Componente teórico-prático (60%). O aluno pode optar por 2 formas de avaliação: <ul style="list-style-type: none"> • Relatório em que o aluno realiza uma análise crítica e interpretativa da disciplina, identifica materiais e procedimentos de segurança e que avaliará o desempenho dos alunos em várias tarefas teórico-práticas propostas e realizadas ao longo da disciplina. • Relatório realizado com base em pesquisa de fontes bibliográficas e em temas fornecidos pelo professor tendo como âmbito conteúdos expressos na bibliografia fundamental da UC. <p>Todas as normas a respeitar na realização dos relatórios serão facultadas pelo professor em data e local próprios.</p>						
	<p>Final: Destina-se aos alunos que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obtiveram nota final inferior a 9,5 valores na Avaliação Contínua ou Exame Final; - Não cumpriram o regime de frequência estabelecido; <p>A avaliação em época de Recurso incide sobre toda a matéria leccionada na UC e é constituída por 2 partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uma prova escrita (exame escrito) e uma prova oral (exame oral) para os alunos com avaliação final na prova escrita igual ou superior a 7,5 valores. 						
Bibliografia principal:							
<ol style="list-style-type: none"> Conselho Português de Ressuscitação (2004). Manual de Reanimação - Curso de Suporte Básico de Vida: CPR. Crux Vermelha Portuguesa - Escola de Socorrismo (2006). Manual de Socorrismo. Editorial do Ministério da Educação, Lisboa. Flegel, M. J. (1999) Sport First Aid. Human Kinetics. Freiwald, J. (1994). Prevención y rehabilitación en el deporte. Hispano Europea, Barcelona. Genety, J.; Brunet-Guedj, E. (1995). Traumatología del deporte. 3ª Ed., Hispano Europea, Barcelona. Hinrichs, H-U. (1999). Lesiones deportivas. Hispano Europea, Barcelona. Horta, L. (2000). Prevenção de lesões no desporto. 2ª Ed., Caminho, Lisboa. Instituto de Socorros a Náufragos. (2001). Manual do Nadador Salvador (Ed. Fernando Duarte Pereira) (1ª ed.). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Lacombe, G. (1996). Os primeiros socorros - Uma resposta vital em situação de emergência. Coleção Medicina e Saúde, Instituto Piaget, Lisboa. Magnusson, P. et al. (2006). Compêndio de Medicina Desportiva. Ciência e Aspectos Clínicos da Lesão Desportiva e da Actividade 							

Física. Edições Instituto Piaget.

10. Massada, J.L. (1989). Lesões musculares no desporto. Caminho, Lisboa.
11. NAEMT - Comité do PHTLS da National Association of Emergency Medical Technicians em cooperação com o Comité de Trauma do Colégio Americano de Cirurgiões (2004). Atendimento Pré-Hospitalar ao traumatizado - Básico e Avançado. Traduzido do original. Elsevier Editora Lta., Rio de Janeiro.
12. Nunes, L. (1998). Lesões mais comuns no desporto. Dinalivro, Lisboa. Woo, S. L-Y. & Buckwalter, J. A. (1991). Injury and repair of the musculoskeletal soft tissues. American Academy of Orthopaedic Surgeons, Illinois.
13. Peterson, L.; Renstroem, P. (2001) Sports Injuries- Their Prevention and treatment (3ed.). Martin Dunitz. London.
14. Reason J. (2001). Managing the risks of organizational accidents. Ashgate. England.