



## Sensibilização em Primeiros Socorros

### **duração**

04 horas

### **datas de realização**

01 de maio de 2026

### **horário**

14:00 às 18:00

### **local de realização**

instalações da Associação de  
Natação Centro Norte de  
Portugal (ANCNP)

### **fundamentação**

Os primeiros socorros podem ser iniciados por qualquer pessoa, em qualquer situação, sendo para isso importante estar informado. Saber o que fazer – mas especialmente o que não fazer! – pode marcar a diferença na vida de um familiar, de um amigo, de alguém com quem nos cruzamos e que precisa de ajuda.

### **objetivos gerais**

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

### **objetivos específicos**

- Perante uma situação concreta, de acidente e/ou doença súbita, identificar procedimentos de assistência à vítima;
- Perante uma situação concreta, de acidente e/ou doença súbita, sinais e sintomas e consiga proceder à avaliação da vítima.

### **conteúdos programáticos**

#### **Enquadramento Legal:**

- Principais aspetos legais relacionados com os primeiros socorros;
- Informação geral sobre o plano de emergência interno e o plano específico de primeiros socorros.

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

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

- 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:  
Afogamentos, 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.

### **formador**

**António Carlos Pinto dos Santos Mascarenhas**

Técnico de Ambulâncias de Socorro

Formador INEM

Formador ESSUA

Formador UNAVE