

# CATÁLOGO DE FORMAÇÃO 2016



**AHBVBrasfemes**  
**Entidade Formadora**



SAÚDE

- Saúde - programas não classificados noutra área de formação

SERVIÇOS SOCIAIS

- Trabalho social e orientação

SERVIÇOS DE SEGURANÇA

- Protecção de pessoas e bens

# Localização da AHBVBrasfemes

## Entidade Formadora



Colocar mapa de localização com coordenadas:

GPS:

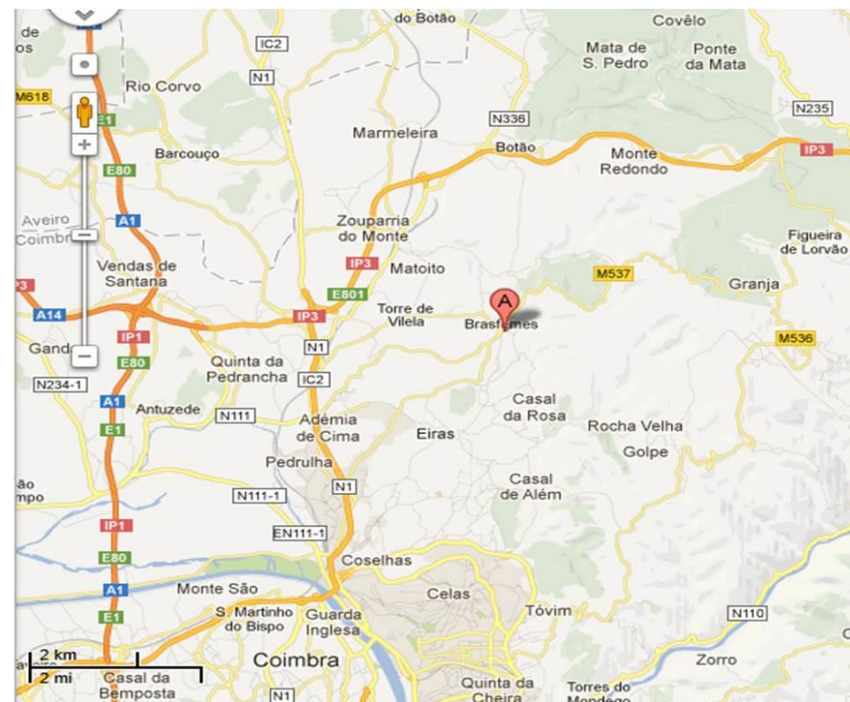
40.271892, -8.404848

Morada:

Bombeiros Voluntários de Brasfemes

Rua Antonino dos Santos, nº. 37

3020-533 Brasfemes



# ÁREA de EDUCAÇÃO e FORMAÇÃO

## Saúde



**AHBVBrasfemes**  
**Entidade Formadora**



### SAÚDE

- Saúde - programas não classificados noutra área de formação
- ### SERVIÇOS SOCIAIS
- Trabalho social e orientação
- ### SERVIÇOS DE SEGURANÇA
- Protecção de pessoas e bens

# Cuidados na Saúde Infantil (UFCD 6577)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Professores, Auxiliares Educativas, Estudantes, Funcionários de Empresas e Instituições, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

9º Ano

## Carga Horária

50 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar as noções básicas dos Direitos e Deveres da Criança.

Identificar as noções básicas das diferentes fases do desenvolvimento infantil.

Caracterizar os diferentes tipos de cuidados prestados nos serviços de saúde infantil.

Identificar sinais de alerta no âmbito das actividades diárias à criança.

Explicar as tarefas que integram no âmbito de intervenção do/a Auxiliar de Saúde.

Identificar tarefas que têm de ser executadas sob supervisão directa do profissional saúde.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Os direitos e deveres da criança

Marcos de crescimento esturo-ponderal e psicomotor dos 0 aos 3 anos com especial incidência para o primeiro ano de vida

A alimentação no primeiro ano de vida, bem como a necessidades nutricionais específicas.

Criança doente e causas fisiológicas de maior susceptibilidade na 1ª infância e os sintomas comuns na infância

Conceito de morbilidade e mortalidade infantil

A prestação de cuidados de saúde infantil  
Acompanhamento da criança nas actividades diárias

Tarefas que em relação a esta temática se encontram no âmbito de intervenção do/a Técnico/a Auxiliar de saúde

# Técnicas de socorrismo (UFCD 3743)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Esteticistas, Professores, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

9.º Ano

## Carga Horária

50 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar o sistema integrado de emergência médica.

Identificar as situações de risco imediato, procedendo ao exame primário da vítima.

Executar e identificar os riscos inerentes à execução das manobras de SBV.

Identificar e caracterizar as técnicas de ajuda verbal e de promoção das relações empáticas.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Sistema integrado de emergência médica

Tripulante de ambulância de transporte

Anatomia e fisiologia do corpo humano

Exame da vítima

a) Primário

b) Secundário

Suporte básico de vida (SBV)

Posição Lateral Segurança

Obstrução da Via Aérea

a) Parcial

b) Total

Oxigenoterapia

Hemorragias

a) Hemorragias Externas

b) Hemorragias Internas

c) Choque Hipovolémico

Traumatologia/Fraturas

Queimaduras

Parto iminente

Técnicas de remoção e imobilização da vítima

Funções do Tripulante e ambulância

Mecanismos para situações de emergência

a) Acidente Vascular Cerebral

b) Epilepsia

c) Diabetes

d) Dor Torácica

e) Dispneia

Acidentes com elevado número de vítimas

Procedimentos de segurança

Preparação física



# Abordagem Geral Noções Básicas de 1ºs Socorros (UFCD 6570)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Professores, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas/Instituições, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

9.º Ano

## Carga Horária

25 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Descrever o que é o Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) e quais os seus intervenientes.  
Identificar o conceito de cadeia de sobrevivência e identificar os seus elos.  
Explicar o conceito de Suporte Básico de Vida (SBV) de acordo com o algoritmo vigente.  
Identificar quando e como colocar uma vítima em posição lateral de segurança.  
Identificar as situações de obstrução parcial e total da via aérea.  
Identificar as emergências médicas mais frequentes.  
Aplicar os primeiros socorros adequados a cada emergência médica.  
Identificar os traumatismos mais comuns dos membros.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Sistema Integrado de Emergência Médica

- A) Funcionamento 112
- B) Interveniente do SIEM

### Cadeia de Sobrevivência

- a) Quatro Elos

### Riscos para o Reanimador

### Manobras de Suporte Básico de Vida

### Posição Lateral de Segurança

### Obstrução da via aérea

- a) Parcial
- b) Total

### Exame à vítima

- a) Primário
- b) Secundário

### As Emergências médicas mais frequentes

- a) AVC
- b) Diabetes
- c) Epilepsia
- d) Dor Torácica
- e) Dispneia
- f) Intoxicações

### Principais tipos de traumatismos

- a) Quedas
  - b) Fracturas
  - c) Traumatismo
  - d) Queimaduras
- Imobilizações

# Saúde e Socorrismo (UFCD 4283)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Professores, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Acção Educativa, Funcionários de Empresas, Estudantes, Cuidadores Informais, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

9º Ano

## Carga Horária

25 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar os estados da saúde humana e os factores condicionantes.

Compreender os mecanismos de transmissão de doenças.

Compreender o conceito de sobrevivência.

Compreender o sistema integrado de emergência médica.

Identificar a sequência de procedimentos que permitem executar o SBV

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Conceito de saúde

Os comportamentos humanos

Factores condicionantes da saúde

a) Recursos

b) Serviços

c) Sistemas

d) Valores

Saúde pública

a) Objectivo

b) Modos de actuação

c) Tipos de Saúde

Saúde e homeostasia

Estados da saúde humana: hígido, mórbido, patogénico

Serviços de saúde e cuidados de saúde

Cadeia de sobrevivência

a) Ligar 112

b) Suporte Básico de Vida (SBV) precoce

c) Desfibrilhação precoce

d) Suporte Avançado de Vida (SAV) precoce

O sistema integrado de emergência médica:

a) INEM

b) CODU

c) CIAV

Suporte Básico de Vida

a) Conceito, etapas e procedimentos

b) Posicionamento, sequência de acções, problemas associados.

Posição lateral de segurança

# Massagem Manual – Conceitos Básicos (UFCD 4879)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Esteticistas,  
Auxiliares de Geriatria, Auxiliares  
Educativas, Funcionários de  
Empresas, Estudantes, Cuidadores

## Pré-Requisitos

9º Ano

## Carga Horária

25 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Tomar conhecimento da evolução cronológica das técnicas de massagem manual.

Distinguir as diferentes técnicas de massagem manual.

Reconhecer e interpretar os principais efeitos terapêuticos associados a cada técnica de massagem manual.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

História da introdução das massagens  
Evolução das técnicas de massagem manual  
Técnicas básicas da massagem manual  
Técnicas especiais de massagem (breve  
referência)  
Combinação de técnicas e variações  
Principais efeitos terapêuticos da massagem  
manual no organismo  
Posicionamento do doente durante a  
massagem  
Posicionamento do técnico durante a  
massagem

Lubrificação, local de trabalho e  
equipamentos  
Indicações e contra-indicações da  
massagem  
Cuidados a observar  
Práticas de Massagem



# Suporte Básico de Vida



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Esteticistas, Professores, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

Todas as pessoas que sabem ler e escrever e entendam o que lêem.

## Carga Horária

7 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar SIEM, INEM e CODU

Identificar o conceito de cadeia de sobrevivência

Identificar uma pessoa em Paragem Cardio-respiratória, procedendo de acordo com o algoritmo.

Identificar uma pessoa com Obstrução da via aérea, procedendo de acordo com o algoritmo.

Aplicar corretamente o que significa PLS.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Sistema Integrado Emergência Médica

Cadeia de sobrevivência

a) Acesso precoce ao sistema de emergência médica (112)

b) Suporte Básico de Vida (SBV) precoce

c) Desfibrilhação precoce

d) Suporte Avançado de Vida (SAV) precoce

Risco para o Reanimador

Manobras de Suporte Básico de Vida

a) Prática de SBV

Posição Lateral de Segurança

Obstrução da Via Aérea

a) Obstrução Parcial

b) Obstrução Total

# Técnicas de 1ºs Socorros



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Esteticistas, Professores, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

Todas as pessoas que sabem ler e escrever e entendam o que leem.

## Carga Horária

14H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

**BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA**

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

- Identificar SIEM, INEM e CODU
- Identificar vítima em Paragem Cardiorrespiratória, procedendo de acordo com o algoritmo.
- Identificar uma Obstrução da via aérea, procedendo de acordo com o algoritmo.
- Identificar uma situação de emergência e aplicar os primeiros socorros adequados.
- Conhecer funcionamento 112 e sua integração no Sistema Integrado Emergência Médica;
- Explicar o conceito de SBV de acordo com algoritmo vigente
- Executar primeiros socorros respeitando os princípios gerais do socorrista, de acordo com a situação.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Sistema Integrado Emergência Médica

Cadeia de sobrevivência

Risco para o Reanimador

Manobras de Suporte Básico de Vida

Prática de SBV

Obstrução da Via Aérea

Posição Lateral de Segurança

Emergências Médicas mais frequentes:

Convulsões

Acidente Vascular Cerebral

Doenças cardíacas/cardiovasculares/Hipertensão Arterial

Angina de Peito/Enfarte Agudo Miocárdio

Doenças respiratórias: Asma/Dispneia

Intoxicações

Doenças metabólicas: Diabetes (Insulina Dependentes e Não Insulina Dependentes)

Traumatismos :Acidentes/Fracturas/Quedas/Queimaduras

Exercícios Práticos

# ÁREA de EDUCAÇÃO e FORMAÇÃO

## Trabalho Social & Orientação



**AHBVBrasfemes**  
**Entidade Formadora**



#### SAÚDE

- Saúde - programas não classificados noutra área de formação

#### SERVIÇOS SOCIAIS

- Trabalho social e orientação

#### SERVIÇOS DE SEGURANÇA

- Protecção de pessoas e bens



# Cuidados na Saúde do Idoso

UFCD (6576)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Animadores Sociocultural, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores Informais, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

9º Ano

## Carga Horária

50 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brasfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar noções básicas associadas ao envelhecimento demográfico e ao processo de envelhecimento;

Caracterizar os princípios fundamentais do processo de envelhecimento tendo em conta as dimensões biofisiológicas, psicológicas e sociais.

Identificar as principais características das situações de doença mais frequentes na pessoa idosa.

Identificar as especificidades a ter em conta nas actividades diárias do idoso.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Análise demográfica

- a) Conceito e características
- b) Envelhecimento demográfico

A problemática da prestação de cuidados ao idoso

- a) A família como cuidadora informal
- b) O isolamento

Serviços de apoio à saúde do idoso emergente no mercado

- a) Tipologia de serviços
- b) Redes de suporte e recursos da comunidade (cuidados domiciliários)
- c) O voluntariado e as redes informais de apoio

O processo do envelhecimento

Comportamentos e atitudes

Esteriótipos

Alterações na saúde do idoso

Características das situações de doenças mais frequentes na pessoa idosa

Acompanhamento do idoso nas actividades diárias, promovendo a autonomia / independência da pessoa idosa.

- a) Alimentação
- b) Eliminação
- c) Higiene e hidratação
- d) Sono e repouso
- e) Controlo da dor e outros sintomas
- f) A relação com o idoso (estratégias de comunicação)
- g) A promoção da autonomia e independência
- h) A prevenção de acidentes: quarto, cozinha, casa de banho, escadas
- j) A importância da ocupação dos tempos livres e de ócio
- k) A Higienização em casa



# Prevenção e Primeiros Socorros – Geriatria (UCFD 3546)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Animadores Socioculturais, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

6º Ano

## Carga Horária

50 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar os factores e utilizar as medidas que contribuem para a prevenção de úlceras de pressão.

Reconhecer e utilizar medidas de prevenção do risco de acidente para a pessoa idosa no domicílio.

Identificar alguns factores que contribuem para o isolamento e imobilidade da pessoa idosa.

Actuar em situações de emergência.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Úlceras de pressão

- a) Conceito de úlcera de pressão
  - b) Processo de desenvolvimento
  - c) Classificação
  - d) Factores de risco
  - e) Cuidados com a pele
  - f) Posicionamento
  - g) Transporte e manipulação do idoso
- Risco de acidente
- a) Quedas
  - b) Intoxicações
  - c) Incêndios
- Conforto da pessoa idosa

### Isolamento e imobilidade

- a) Envelhecimento físico e psicológico
  - b) Sedentarismo/desporto
  - c) Hábitos culturais/animação
  - d) Exercício físico e mobilidade
- Patologias várias
- a) Hipertensão arterial
  - b) Diabetes
- Primeiros socorros
- a) Asfixia
  - b) Hemorragia
  - c) Traumatismo
  - d) Fracturas
  - e) Queimaduras
  - f) Reanimação cardiorrespiratória



# Saúde da Pessoa Idosa - Cuidados Básicos (UFCD 3538)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Animadores Sociocultural, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

6º Ano

## Carga Horária

25 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Reconhecer alguns aspectos do envelhecimento da população.

Descrever as características do Agente em Geriatria.

Descrever os processos de comunicação e observação.

Prestar cuidados que proporcionem conforto à pessoa idosa.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Prestação de cuidados básicos

- a) Envelhecimento da população
  - b) Promoção da qualidade de vida – metas da Organização Mundial de Saúde
  - c) Envelhecimento físico e psicológico
- Agente em Geriatria

- a) Características inerentes ao Agente em Geriatria

- Relações humanas
- Cuidados a ter em consideração relativo:

1.1 à higiene e apresentação pessoal

1.2. à linguagem e atitude

### Processos de comunicação e observação

- a) Características da comunicação e observação
- b) Elementos do processo de comunicação
- c) Princípios da observação
- d) Jogos e simulações

- e) Reflexão sobre a pessoa idosa

Conforto da pessoa idosa

- a) Sono e repouso
- b) Cama simples e cama articulada

# Métodos de Intervenção Familiar – contexto do idoso UFCD (8904)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Animadores Sociocultural, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes da Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

6º Ano

## Carga Horária

25 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

**BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA**

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Reconhecer a importância da composição familiar e do funcionamento familiar nos cuidados que são prestados ao idoso.

Analisar as funções e as necessidades familiares.

Analisar a informação obtida pelos diferentes instrumentos de avaliação de intervenção familiar.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Composição e estrutura da família

As diferentes composições e estruturas da família

Composição e características familiares e o nível de atenção dado ao idoso

Família do idoso com deficiência

Fatores de risco (social e comunitário)

Prevenção da negligência

Abuso e maus tratos à pessoa com deficiência

Interação e funcionamento familiar

Sistemas familiares funcionais e disfuncionais – APGAR de Família

Violência intrafamiliar e maus tratos ao idoso

Esquemas de assistência às famílias em risco

Funções da família

Prover e o cuidar (papéis familiares)

Declínio das funções familiares dos idosos

Necessidades e recursos da família

Principais necessidades de uma família que assiste e presta cuidados a um idoso

Levantamento dos recursos comunitários disponíveis à família

Ecomapa

Stress familiar

Processo de cuidar de um idoso – fator de stress

Análise do stress familiar – instrumento de avaliação (análise da sobrecarga dos cuidadores)

# Corpo e Simbolismo (UCFD 4272)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Animadores Sociocultural, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores Informais.

## Pré-Requisitos

9º Ano

## Carga Horária

25H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brasfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Reconhecer a importância da expressão corporal no desenvolvimento total das capacidades do indivíduo.

Dinamizar atividades em que seja dada visibilidade à expressão corporal e às suas potencialidades.

Planear, organizar e dirigir as diversas etapas de uma atividade na área da dança.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### As Danças Folclóricas ou “Populares”

Aparecimento e evolução

Elementos constitutivos das danças folclóricas: o simbolismo; a forma; a coreografia; a música e a técnica utilizada

Danças populares portuguesas (por ex: Corridinho, Fandango, Vira)

### A Dança Educativa ou criativa

Origens da dança educativa – Isadora Duncan ( 1878 – 1927) e Rudolf Laban (1879/1958)

Pressupostos e objetivos de uma dança educativa: o movimento lúdico – expressivo e criativo.

Desenvolvimento da criatividade; promoção do desenvolvimento integral da criança

### Actividades práticas

A organização do movimento espaço temporalmente

As ações quotidianas como início da dança: correr, saltar, deslizar, levantar, cair.

A fixação desses movimentos na construção da dança

A procura de início de movimento: Fotografias, imagens mentais, músicas.

# ÁREA de EDUCAÇÃO e FORMAÇÃO

## Recursos Humanos



**AHBVBrasfemes**  
**Entidade Formadora**



#### SAÚDE

- Saúde - programas não classificados noutra área de formação

#### SERVIÇOS SOCIAIS

- Trabalho social e orientação
- SERVIÇOS DE SEGURANÇA
- Protecção de pessoas e bens

## Psicologia da Velhice UFDC (3543)



### Destinatários

Técnicos de Saúde, Animadores Sociocultural, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores Informais, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

### Pré-Requisitos

9º Ano

### Carga Horária

50H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brasfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Enunciar a importância da gerontopsicologia no reconhecimento dos problemas que se colocam à pessoa idosa.

Reconhecer a importância da sexualidade na velhice.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Gerontopsicologia

Aspectos biológicos e psicológicos no envelhecer

- Emoções e velhice
- Motivação
- Personalidade: tipologias

Tarefas evolutivas da velhice

- Ajustamentos psicossociais da velhice
- Fase final da vida/reflexão sobre a morte e o luto

Aspectos cognitivos do envelhecimento

- Velhice e aprendizagem
- Avaliação das funções cognitivas
- Modificações nas funções cognitivas
  - inteligência, memória e aprendizagem
  - resolução de problemas e criatividade

A sexualidade na velhice

Factores que influenciam a mudança de comportamento sexual na velhice

- Crise da menopausa

Sexualidade depois dos 60 anos

Amor e sexualidade na pessoa idosa



# Gestão do stress do profissional UFCD (7229)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Animadores Sociocultural, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores Informais, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

9º Ano

## Carga Horária

25H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar o conceito de stress, causas, consequências negativas do mesmo.  
Identificar as técnicas preventivas, de controlo e gestão de stress profissional.  
Caracterizar o conceito de emoção.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### O Stress

- Conceito de stress
- Fatores de risco: emocionais, sociais, organizacionais
- Sinais e sintomas
- Consequências negativas do stress
- Medidas preventivas
- Técnicas de controlo e gestão de stress profissional
- Como lidar com situações de agonia e sofrimento
- Técnicas de auto-proteção

### As emoções

- Conceito de emoção
- Características fisiológicas, cognitivas e comportamentais das emoções
- Estratégias de gestão das emoções

# Gestão de Equipas UFCD (7844)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Logistas,  
Técnicos de Restaurante/Bar,  
Pastelaria e Cozinha,  
Animadores Sociocultural,  
Auxiliares de Geriatria, Auxiliares  
Educativas, Professores,  
Funcionários de Empresas e/ou  
Instituições, Esteticistas/  
Massagista, Estudantes,  
Cuidadores Informais, e/ou  
outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

9º Ano

## Carga Horária

25H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Organizar e gerir equipas de trabalho.

Comunicar e liderar equipas de trabalho.

Identificar o sucesso do trabalho em equipa realçando vantagens e dinâmicas subjacentes.

Reconhecer as especificidades e os aspetos essenciais para o sucesso no trabalho em equipa.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Organização do trabalho de equipa

Comunicar eficazmente com a equipa

Gestão orientada para os resultados e para as pessoas

Técnicas de motivação e dinamização da equipa

Gestão de conflitos

Orientação da equipa para a mudança

Liderança

Liderança de equipas: fenómenos e dinâmicas próprias, desafios e problemas específicos

Diferentes preferências pessoais e o seu impacto em funções de liderança

Diferentes estilos de Liderança

Competências necessárias à coordenação de equipas

Estratégias de mobilização da equipa para um desempenho de excelência

Gestão de situações problemáticas na equipa

Trabalho em equipa

Trabalho em equipa – implicações e especificidades

Excelência no trabalho em equipa

Diferenças interpessoais e o seu impacto no trabalho em equipa

Mobilização de recursos pessoais em função da equipa

Como ultrapassar impasses e obstáculos no trabalho em equipa.

## Comunicação Interpessoal e Assertividade UFCD (5440)



### Destinatários

Técnicos de Saúde, Logistas, Técnicos de Restaurante/Bar, Pastelaria e Cozinha, Animadores Sociocultural, Auxiliares de Geriatria, Auxiliares Educativas, Professores, Funcionários de Empresas e/ou Instituições, Esteticistas/Massagista, Estudantes, Cuidadores Informais, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

### Pré-Requisitos

9º Ano

### Carga Horária

25H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

### BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brasfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar e distinguir os elementos básicos do processo comunicacional.

Identificar fatores determinantes para a eficácia no processo de comunicação.

Identificar e desenvolver estilos de comportamento assertivo.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Comunicação interpessoal

- Elementos básicos do processo comunicacional

- Determinantes da comunicação eficaz

- Estilos comunicacionais

- A comunicação como objeto de dinamização de uma equipa de trabalho

### Estilos de comportamento e comportamento assertivo

- Estilos típicos de comportamento

- Dimensões do comportamento assertivo

- Componente emocional da assertividade

- Desenvolvimento da assertividade.

# ÁREA de EDUCAÇÃO e FORMAÇÃO

## Protecção Bens e Pessoas



**AHBVBrasfemes**  
**Entidade Formadora**



SAÚDE

- Saúde - programas não classificados noutra área de formação

SERVIÇOS SOCIAIS

- Trabalho social e orientação

SERVIÇOS DE SEGURANÇA

- Protecção de pessoas e bens



# Segurança e Higiene do Trabalho (UFCD3732)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Cabeleireiros, hotelaria, Talhantes, Lares, Escolas e Creches, Auxiliares de Geriatria, Mecânicos, Construtores Cívicos, Camionistas, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

6º Ano

## Carga Horária

50 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar os riscos da actividade profissional.

Desenvolver práticas de prevenção de acidentes e doenças profissionais.

Utilizar equipamentos e vestuário de protecção individual de acordo com as técnicas e normas instituídas.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Ambiente de trabalho

- a) Conceito de Ambiente de Trabalho
- b) Leis inerentes à SHT

Vestuário de protecção individual (EPI)

- a) Constituição do EPI

Equipamentos de protecção respiratória

Outros equipamentos de protecção individual

Aparelhos respiratórios isolantes (ARICA)

- a) Constituintes de um ARICA
- b) Colocação do ARICA
- c) Aplicação do ARICA em ambiente contaminados

Manutenção do vestuário e equipamentos de protecção individual

Procedimentos de segurança

- a) Conceito
  - b) Sinaletica
  - c) Procedimentos a ter em situação de Emergencia
- Preparação física



# Fenomenologia da Combustão e Agentes Extintores (UFCD 3733)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Esteticistas, Talhantes, Professores, Auxiliares de Geriatria, Mecânicos, Construtores Cívicos, Camionistas, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

6º Ano

## Carga Horária

50 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar os factores que influenciam o processo de combustão.

Definir os conceitos de temperatura de inflamação, de combustão e de ignição.

Identificar e caracterizar os agentes extintores de acordo com as classes de fogo.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Preparação física

Constituição da matéria

a) Átomos e moléculas

b) Estados físico

Reacção química e propagação do fogo

a) Triângulo do fogo

b) Tetraedro do fogo

c) Energia de activação, combustíveis e comburente

d) Limites de inflamabilidade

e) Classes de fogo

Velocidade e propagação

a) Factores de que depende a velocidade

b) Explosões

c) Formas de propagação da energia da combustão

d) Produtos libertados pela combustão

Desenvolvimento e progressão dos incêndios

a) Eclosão

b) Combustão livre

c) Declínio e Extinção

d) Combustão generalizada

e) Explosão de fumos

f) Combustão oculta

Métodos de extinção

a) Limitação de combustível, Limitação de comburente

b) Arrefecimento

c) Ruptura da reacção em cadeia

Agentes extintores

a) Água, Espumíferos

b) Gases inertes, Pós químicos

Seleção do agente extinto

Ambiente, Segurança,  
Higiene e Saúde no Trabalho  
- conceitos básicos (UDCF  
0349)



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Cabeleireiros, Esteticistas, Retalhistas, Talhantes, Professores, Auxiliares de Geriatria, Mecânicos, Construtores Cívicos, Camionistas, Auxiliares Educativas, Funcionários de Empresas, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

6º Ano

## Carga Horária

25 H

# LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

## BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar os principais problemas ambientais.

Explicar e reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.

Identificar as obrigações do empregador e trabalhador de acordo com a legislação em vigor.

Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.

Reconhecer a sinalização de segurança e saúde

Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### Ambiente

Segurança, higiene e saúde no trabalho

Enquadramento legislativo nacional da SST

### ACIDENTES DE TRABALHO

a) Conceito, causas e consequências dos acidentes de trabalho

b) Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho

### DOENÇAS PROFISSIONAIS

a) Conceito e principais doenças

### PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS

a) Riscos biológicos, agentes biológicos

b) Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)

c) Ambiente térmico, Iluminação, Radiações, ruído, vibrações, riscos químicos, medidas de prevenção e proteção

### RISCOS DE INCÊNDIO OU EXPLOÇÃO

a) O fogo como reação química

b) Fenomenologia da combustão

c) Classes de Fogos

d) Métodos de extinção

e) Meios de primeira intervenção – extintores, sua classificação dos Extintores

h) Escolha do agente extintor

i) Riscos de contacto com a corrente elétrica: contactos diretos e indiretos

j) Medidas de prevenção e proteção

k) Trabalho com máquinas e equipamentos

### SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE

a) Conceito e tipos de sinalização

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

# Manuseamento de Agentes Extintores



## Destinatários

Técnicos de Saúde, Esteticistas, Talhantes, Professores, Auxiliares de Geriatria, Mecânicos, Construtores Cívicos, Camionistas, Auxiliares Educativos, Funcionários de Empresas, Estudantes, Cuidadores, e/ou outros Agentes Protecção Civil.

## Pré-Requisitos

Todas as pessoas que sabem ler e escrever e entendam o que leem.

## Carga Horária

14 H

## LOCAL DE FORMAÇÃO/INSCRIÇÕES

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRASFEMES – COIMBRA

Rua Antonino dos Santos, nº 37 | 3020-533 Brásfemes | Tel: 239 910 000

Isabel Marques ou Bruno Santos

| [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) | [www.bvbrasfemes.pt](http://www.bvbrasfemes.pt) |

<https://www.facebook.com/entidadeformadoraahbvbrasfemes>

## OBJETIVOS

Identificar um foco de Incêndio;  
Reconhecer os diferentes agentes extintores;  
Saber quando e como utilizar o agente extintor;  
Dominar as diferentes técnicas de linhas de mangueira em carga ou não e desenvolver as operações de extinção individualmente ou em equipa.  
Proceder à selecção e utilizar extintores móveis e portáteis.  
Aplicar de forma sequencial a utilização do extintor

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Conceito de Fogo  
Estratégias de extinção  
a) Ofensiva  
b) Defensiva  
Métodos tácticos de extinção  
a) Directo  
b) Indirecto  
c) Combinado

Escolha e aplicação de agentes extintores  
Água em jacto e pulverizada  
Da caixa da escada para um piso superior e para um piso inferior  
De uma escada para um piso superior o Do exterior para um piso superior, através de espia

Manobras com extintores  
Agentes extintores  
Prática de extintores

# AHBVBrasfemes

## Entidade Formadora



### Condições de participação

#### Inscrição

Local de formação (AHBVBrasfemes): Brasfemes, rua Antonino dos Santos nº 37

Enviar via e-mail: [formacao@bvbrasfemes.pt](mailto:formacao@bvbrasfemes.pt) ou bsantos@bvbrasfemes.pt

Telefone: 239910000 (Bruno Santos ou Isabel Marques)

(A Ficha de Inscrição devidamente preenchida, junto com a seguinte documentação: -  
Fotocópia do Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão - Fotocópia do Cartão de Contribuinte)

.

# AHBVBrasfemes

## Entidade Formadora



### Condições de participação

#### Cancelamento de Inscrições

- ☐ Formando terá de comunicar por escrito até 10 dias antes da data de início da acção de formação para procedermos ao reembolso da totalidade do pagamento efectuado.
- ☐ Cancelamentos após essa data darão lugar á retenção de 20 Euros do pagamento por motivos administrativos.
- ☐ Existe a possibilidade de substituir um formando por outro, desde que cumpra os requisitos de acesso à formação.

(Estas informações serão confirmadas aquando a inscrição)

#### **A AHBVBrasfemes reserva-se o direito de cancelar ou adiar a realização de uma acção**

- ☐ As acções de formação constantes no Plano de formação e no site poderão sofrer alterações de programa, formadores, preço, datas e local.
- ☐ Quando não se verifique um número mínimo de formandos ou por outro motivo de gestão, procedendo ao reembolso da inscrição quando o pagamento da mesma tenha sido regularizado. O cancelamento será comunicado a todos os inscritos.



# AHBVBrasfemes

## Entidade Formadora



### O valor da Inscrição inclui

- ☐ Certificado de Formação Profissional  
(frequência obrigatória de 95% das horas totais da formação)
- ☐ Documentação de apoio  
(em Suporte Digital e/ou papel, caneta, folhas brancas)