

GUIA DO PROFESSOR

# DISCIPLINA SAÚDE, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO A BORDO

Módulos 8 e 9

República Democrática de Timor-Leste  
Ministério da Educação



## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

GUIA DO PROFESSOR - DISCIPLINA DE SAÚDE, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO A BORDO  
Módulos 8 e 9

### AUTOR

JOÃO DELGADO

COLABORAÇÃO DAS EQUIPAS TÉCNICAS TIMORENSES DA DISCIPLINA  
XXXXXXX

COLABORAÇÃO TÉCNICA NA REVISÃO  
XXXXXXXXXX

### DESIGN E PAGINAÇÃO

UNDESIGN - JOAO PAULO VILHENA  
EVOLUA.PT

IMPRESSÃO E ACABAMENTO  
XXXXXX

### ISBN

XXX - XXX - X - XXXXX - X

### TIRAGEM

XXXXXXX EXEMPLARES

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO DE TIMOR-LESTE  
2015



## Índice

<b>Guia do Professor .....</b>	<b>4</b>
O que é o guia do professor?.....	4
Como se organiza?.....	4
Como preparar e organizar a sala? .....	5
Como organizar a turma e os grupos de trabalho? .....	5
Ambiente, regras e rotinas .....	9
Sugestões de planificação.....	10
Sugestões de avaliação .....	11
Sugestões de operacionalização do programa .....	12
<b>Disciplina: Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho a Bordo.....</b>	<b>13</b>
<b>Procedimentos em Situações de Abandono da Embarcação e Sobrevivência no Mar III .....</b>	<b>15</b>
Apresentação.....	16
Introdução .....	17
Objetivos de aprendizagem .....	17
Âmbito de conteúdos .....	17
Cronograma .....	18
Metodologia de ensino (Procedimentos didáticos) .....	19
Recursos Audiovisuais (Didáticos) .....	19
<b>Exercícios Resolvidos .....</b>	<b>20</b>
<b>Avaliação.....</b>	<b>24</b>
<b>Primeiros Socorros a Bordo de Embarcações II.....</b>	<b>27</b>
Apresentação.....	28
Introdução .....	29
Objetivos de aprendizagem .....	29
Âmbito de conteúdos .....	29
Cronograma .....	31
Metodologia de ensino (Procedimentos didáticos) .....	31
Recursos Audiovisuais (Didáticos) .....	31
<b>Exercícios Resolvidos .....</b>	<b>32</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>34</b>



# Guia do Professor

## *O que é o guia do professor?*

O presente guia serve para apoiar o professor na dinamização das aulas referentes ao Curso de Técnico de Pesca, mais concretamente no contexto da disciplina de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho a Bordo. Deste modo, enquadra sugestões didáticas/metodológicas para abordagem dos respetivos conteúdos programáticos: estruturação, atividades suplementares, recursos necessários e a sua gestão, bem como estratégias/propostas de avaliação.

Ressalve-se, contudo, que este guia não tem qualquer função prescritiva, cabendo, portanto, a cada professor a responsabilidade de idealizar e gerir as suas atividades docentes em função dos contextos concretos com que se depara (perfil inicial de cada um dos alunos, os seus conhecimentos prévios, condições logísticas da escola, etc.), de modo a potenciar ao máximo as aprendizagens de cada um dos alunos.

## *Como se organiza?*

O Guia do Professor é constituído por uma secção que contém sugestões de organização social do trabalho em sala de aula e organização espacial dos equipamentos, uma outra que apresenta indicações gerais sobre metodologias de ensino adequadas à disciplina de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho a Bordo, e, finalmente, sugestões de abordagem dos módulos propostos no plano curricular da disciplina aprovado pelo Ministério da Educação de Timor Leste.



## *Como preparar e organizar a sala?*

A disciplina de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho tem uma vertente teórico-prática, pelo que será necessário garantir e organizar um conjunto de condições e equipamentos/materiais. Atempadamente e de acordo com a planificação pré-estabelecida, o professor de SHST deverá:

- Garantir a existência de uma sala de aulas teórica ou prática, de acordo com a matéria a lecionar na escola;
- Face ao eventual número elevado de alunos por turma, poderá implicar que as aulas de uma turma se desdobrem no horário em 2 grupos;
- Um computador e um projetor de vídeo para apresentação/demonstração dos conteúdos em contexto de sala de aula;
- Averiguar a possibilidade dos alunos contatarem fisicamente com alguns meios e equipamentos de segurança e sobrevivência no mar, nomeadamente coletes salva-vidas, bóias de salvação, jangadas pneumáticas, VHF, extintores, entre outros constantes nos respetivos conteúdos de cada um dos módulos;
- Organizar em espaços externos à escola a realização de exercícios/simulacros, nomeadamente procedimentos a adotar em caso de incêndio a bordo e em caso de abandono da embarcação;
- Mesas em número suficiente para toda a turma, com espaço adequado para a colocação do computador e para o trabalho escolar normal, bem como espaços de circulação de alunos e professor.

## *Como organizar a turma e os grupos de trabalho?*

### DISPOSIÇÃO DA SALA

As salas de SHST teóricas podem ser organizadas em U ou então de forma tradicional com as cadeiras e mesas umas atrás das outras. As aulas práticas, nomeadamente a demonstração do modo de funcionamento/atuação de equipamento de salvação individual e/ou coletivo a bordo, bem como a realização de simulacros devem ser realizados em locais que reúnam todas as condições para o efeito, principalmente condições de segurança (praias, portos...). Deste modo, dever-se-á previamente planificar a realização destas atividades complementares.



O professor de SHST poderá optar por organizar a sua sala, numa das disposições seguintes:

- Em “U” - permitindo que todos os alunos vejam o professor.

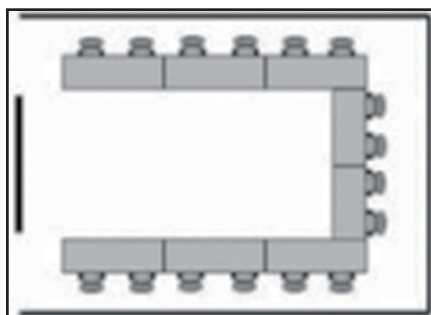


Figura 1 - Disposição da sala em U

- Em “Filas” - perpendiculares ao quadro e/ou tela de projeção.

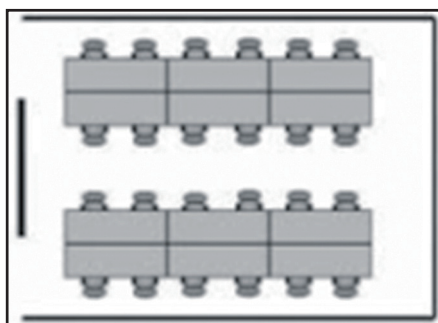


Figura 2 - Disposição da sala em filas

### *Metodologias de ensino*

Sendo um facto que os alunos se deslumbram com o recurso às tecnologias da informação e da comunicação, é função do professor alimentar essa motivação, preparando-os para as utilizar de modo eficaz e crítico. Isto quer dizer que o professor tem que se preparar bem sobre cada um dos tópicos que compõem o programa e esforçar-se por ir para além deles, uma vez que o conhecimento evolui de modo extremamente rápido, e os alunos são normalmente os primeiros a acompanhar essas mudanças e inovações. É assim essencial que o professor parta do levantamento/diagnose das competências já instaladas na sua turma. Trata-se de um diagnóstico que poderá ser útil, nomeadamente para efeitos de nivelamento de aprendizagens iniciais, ou até para eleição de um ou outro aluno que, pelas competências que já possuam, possam auxiliar o professor na sua



tarefa de acompanhamento dos grupos de trabalho da turma. Por exemplo, o professor poderá fazer um diagnóstico simples solicitando o preenchimento de uma ficha ou realizar um questionário que inclua questões como:

- O que entende por Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho a Bordo?
- Indique equipamento de segurança que deverá existir numa embarcação.
- Quais os acidentes de trabalho mais frequentes a bordo das embarcações?
- Etc...

Dever-se-á transmitir previamente aos alunos os aspetos que no decorrer do ano letivo serão objeto de observação bem como os critérios que orientarão a avaliação, uma vez que a negociação de os critérios de avaliação com os alunos e a sua aplicação, para além de ser coerente concede fiabilidade à avaliação.

Saliente-se que constituem meios de avaliação todas as formas de aprendizagem, tais como trabalhos individuais e de grupo, entrevistas, discussões e debates, exposições, portefólios, trabalhos de projeto, intercâmbios culturais, os próprios diários dos alunos, etc.

Por sua vez, os alunos deverão apropriar-se de conhecimentos e competências que lhes permitam interagir, pesquisar, construir saber de forma individual e partilhada, manipulando equipamentos e aplicações, dando resposta a solicitações e problemas, criando dinâmicas de participação cívica, dentro e fora da escola, que se socorram de várias fontes de informação, tendo em vista uma cidadania ativa. Estes saberes potenciam uma distribuição do conhecimento de uma forma social, destituída de barreiras culturais, políticas, religiosas, etárias, etc., de pendor tendencialmente democrático, a que a escola não pode ficar alheia. O conhecimento na sua forma digital é de acesso fácil, pelo que a escola já não é o local de eleição de acesso exclusivo ao conhecimento. De facto, os computadores, a Internet e as tecnologias móveis são parte integrante da vida de todos os cidadãos. Dada esta mudança de paradigma, cabe à escola desenvolver nos alunos as competências que lhes permitam apropriar-se criticamente da informação a que têm acesso, tornando-os mais eficazes e autónomos na aprendizagem e mais flexíveis face à novidade e imprevisibilidade que caracteriza o mundo dos nossos dias.

Cabe ao professor gerir o tempo que dedica à explicação teórica, sempre que possível acompanhada de demonstração, mas nunca esquecendo que o aluno tem que



experimentar, mexer, manipular e, especialmente, repetir passos, procedimentos, movimentos. A repetição destas ações em diferentes contextos, aplicações e problemas, conduzirá ao desenvolvimento de automatismos e competências de transferência essenciais à adaptabilidade e flexibilidade referidas anteriormente. Para além destes automatismos, o importante é que tenham por finalidade a resposta útil a solicitações reais, seja de outras disciplinas, seja da própria sociedade.

Embora seja importante que os alunos trabalhem em grupo e desenvolvam competências de partilha, colaboração e cooperação, não podemos esquecer que o desenvolvimento da autonomia é também um processo essencial à formação do indivíduo. Assim, mesmo que em grupo, todos os seus membros devem ter a oportunidade de experimentar, mexer, manipular, repetir passos, procedimentos e movimentos, mesmo que tal implique rotatividade, desdobramento de uma turma em turnos, ou o acesso aos equipamentos fora do horário normal das aulas.

É essencial que o professor domine a terminologia das actividades que leciona. O Glossário não é suficiente, pelo que se aconselha o estudo dos termos que nele constam em outros suportes (pesquisando na Internet, em livros, etc.), de modo a não só diversificar significados como, paralelamente, se apropriar de outros. Deverá também dedicar tempo ao estudo das matérias que terá que ensinar, praticando o seu uso e tornando-se proficiente na antecipação e resolução de eventuais problemas, preparando-se também para ser o contato privilegiado dos professores das outras disciplinas para se estabelecerem relações de interdisciplinaridade e se desenvolverem trabalhos e projetos conjuntos.

Para além da preparação indispensável ao início do ano letivo, momento em que o professor se deverá interrogar sobre quantos alunos tem na turma e como os vai distribuir na sala, planificação essa que deverá fazer atempadamente, deverá colocar a si próprio as seguintes questões para cada aula a planificar:

- De que material necessito?
- O equipamento está todo a funcionar?
- Vou necessitar de equipamento adicional para esta aula?
- Como vou gerir o tempo em função das metas que quero que os alunos alcancem (teoria e prática)?





- Que conhecimento prévio/concepções os alunos já poderão deter relativamente a estes tópicos?
- Como vou avaliar os alunos?
- Que instrumentos de avaliação posso utilizar para registar essa informação? (lista de verificação, por exemplo?)
- Como vou aproveitar o que irei trabalhar nesta aula para as aulas seguintes?

Após a aula, cabe também ao professor refletir sobre a prática pedagógica, colocando-se, por exemplo, as seguintes questões:

- Consegui conduzir os alunos às aprendizagens a que me propus no tema ou subtema que abordei?
- Sou capaz de o afirmar para cada um dos alunos?
- O que é que correu mesmo bem?
- O que é que não correu tão bem? Sou capaz de identificar as razões desse insucesso e propor alternativas de remediação?
- Nos casos em que penso que não consegui ensinar os alunos, que estratégias/alternativas vou implementar para que esses alunos não fiquem para trás? Passo tempo extra com eles? Envolver os alunos que adquiriram as competências a ajudar os que não as adquiriram como eu desejaria?

### *Ambiente, regras e rotinas*

O ambiente criado numa sala prática ou onde existam exercícios/simulacros poderá eventualmente ser propício a comportamentos mais indisciplinados por parte dos alunos e isto deve-se, em parte, à motivação que estas atividades proporcionam, pelo que é fundamental, logo no início das aulas, reforçar a importância da avaliação contínua e formativa, a qual corresponderá a todo o processo de ensino-aprendizagem, nas suas vertentes cognitiva, de desenvolvimento de competências e de atitudes e valores (participação, empenho, inovação, criatividade, espírito crítico, autonomia, progressão, postura, relacionamento com ou outros, pontualidade e assiduidade).



Há, todavia, alguns procedimentos que podem minimizar os inconvenientes destes momentos:

- Zelar por que os alunos entrem na sala de forma ordenada e calma, dirigindo-se a postos fixos de trabalho. Não permitir que, de cada vez que há uma aula, se troque de mesa;
- Assim que os alunos entrarem e se sentarem, pedir que realizem uma atividade, que pode ser um resumo oral dos conteúdos abordados na aula anterior ou a cópia do sumário a partir do quadro ou da projeção do mesmo a partir do computador do professor. Estas estratégias diminuem a possibilidade de dispersão no início de cada aula.
- Todo o trabalho a desenvolver numa aula deve ser anunciado e explicado, em detalhe, logo no seu início. Isto é especialmente importante se houver trabalho a fazer fora da sala de aula, por exemplo, trabalho para casa. Esta atitude não só alerta os alunos para dedicarem a sua atenção a aspetos que lhes serão úteis do ponto de vista da realização da tarefa, como evita interpretações apressadas de instruções fornecidas à pressa no final de uma sessão, conduzindo a desempenhos que poderão não ser os esperados ou desejados;
- Explicitar os objetivos/metapas de aprendizagem por relação com o que já foi aprendido ou abordado, dando ao aluno âncoras sobre o que vai aprender e situando-o na lógica das sequências de aprendizagem. Nesta dimensão, deve dar-se oportunidade aos alunos para verbalizarem o que aprenderam, permitindo ao professor monitorizar as aprendizagens e atuar, se necessário, para corrigir más interpretações ou aprendizagens “desviantes”.

### *Sugestões de planificação*

Na elaboração das planificações de aula devem ser observados os seguintes aspetos:

- Dar um título à aula que a distinga, tendo sempre presentes os objetivos/metapas de aprendizagem que a suportam: “No final deste tópico será capaz de...”;
- Detalhar as atividades a desenvolver na aula de modo a que todos saibam exatamente o que fazer, quando e para quê, incluindo outro professor que tenha, eventualmente, que substituir o que planeou a aula, identificando de



- modo claro um trabalho de continuidade a ser solicitado para casa ou como complemento de mais longo prazo, enquanto atividade transversal ao currículo;
- Atribuir tempos o mais possível rígidos mas adequados em extensão a cada passo/tarefa a desenvolver na aula;
  - Garantir que todos os equipamentos, materiais de apoio e documentos para as tarefas estão disponíveis e em perfeito estado de funcionamento/utilização. Ter um plano B para casos imprevistos (redistribuir os alunos; ter uma outra tarefa preparada de antemão que permita atingir os objetivos por outra via; etc.);
  - Ter em atenção se é possível integrar a atividade com outras disciplinas do currículo e planificar nesse sentido ou com esse objetivo em mente, nomeadamente nas pontes possíveis com objetivos e conteúdos de outras disciplinas;
  - Garantir o registo de desempenhos, possivelmente através de uma grelha de observação preparada para o efeito, que permita diferenciar as competências evidenciadas pelos alunos (seja para avaliação, seja para aferição e planificação de atividades que permitam aperfeiçoar aprendizagens menos conseguidas, seja ainda para prever atividades mais aliciantes para aqueles alunos que demonstram poder ir mais longe).

## *Sugestões de avaliação*

A avaliação das aprendizagens deverá observar desempenhos individuais e de grupo, de acordo com as atividades propostas, numa vertente de avaliação formativa e contínua. Propõe-se a adoção e negociação participada de rubricas de avaliação do conhecimento que permitam a sua autoavaliação por referência a parâmetros transparentes para todos. Os procedimentos de avaliação nesta disciplina deverão estar fundamentalmente centrados no carácter teórico-prático da disciplina. Assim, deverá privilegiar-se a avaliação formativa, permitindo a (re)orientação do processo de ensino-aprendizagem. Do ponto de vista da operacionalização da disciplina é ainda imprescindível que se proceda à avaliação diagnóstica dos alunos no início de cada ano letivo. Tal permitirá a identificação de eventuais diferenças de conhecimentos prévios que possibilite a preparação de



planos de ação individualizados, mantendo simultaneamente o preceito de que todos os alunos deverão desenvolver as competências essenciais que se encontram definidas para o programa. Com efeito, e independentemente do diagnóstico inicial ou por unidade temática, é fundamental perceber, logo no início do ano letivo, a literacia digital e disponibilidade de equipamento que cada aluno eventualmente já tenha em casa. Poderá também ser relevante promover momentos de avaliação diagnóstica por unidade temática e, eventualmente, em alguns subtemas específicos, se o professor os considerar necessários.

Deverá ainda ser privilegiada a observação próxima e regular do trabalho que se encontrar a ser desenvolvido pelos alunos nas aulas. Para este fim, propõe-se a adoção de grelhas de observação que facilitem o registo regular do desempenho dos alunos nas atividades propostas, interesse e índices de participação, capacidade de trabalho em grupo, capacidades de pesquisa, mobilização e relacionamento de conceitos, qualidade de trabalho desenvolvido, etc., que deem conta da sua evolução ao longo do ano letivo. Com efeito, e assumindo-se a avaliação como fundamentalmente contínua, esta deverá permitir a observação da evolução do aluno aula a aula e a recuperação, em tempo útil, de eventuais desvios ao planeado. Uma estratégia aconselhável para a consecução deste objetivo é a conceção atempada, em turma, e consequente realização, apresentação e discussão de um ou vários projetos interdisciplinares, que impliquem a mobilização dos saberes e competências adquiridos na disciplina para finalidades de resolução de problemas ou temas de pesquisa que estejam também ligados a outras disciplinas do currículo.

### *Sugestões de operacionalização do programa*

Apresentam-se seguidamente algumas sugestões de operacionalização do programa da disciplina. Incluem-se, para maior facilidade de consulta, para cada subtema, os objetivos específicos/metapas de aprendizagem, os conteúdos e conceitos a abordar, as atividades de aprendizagem propostas, o número de aulas e sua tipologia (T - Teórica; P - Prática), e ainda sugestões de instrumentos de avaliação formativa a construir/utilizar.

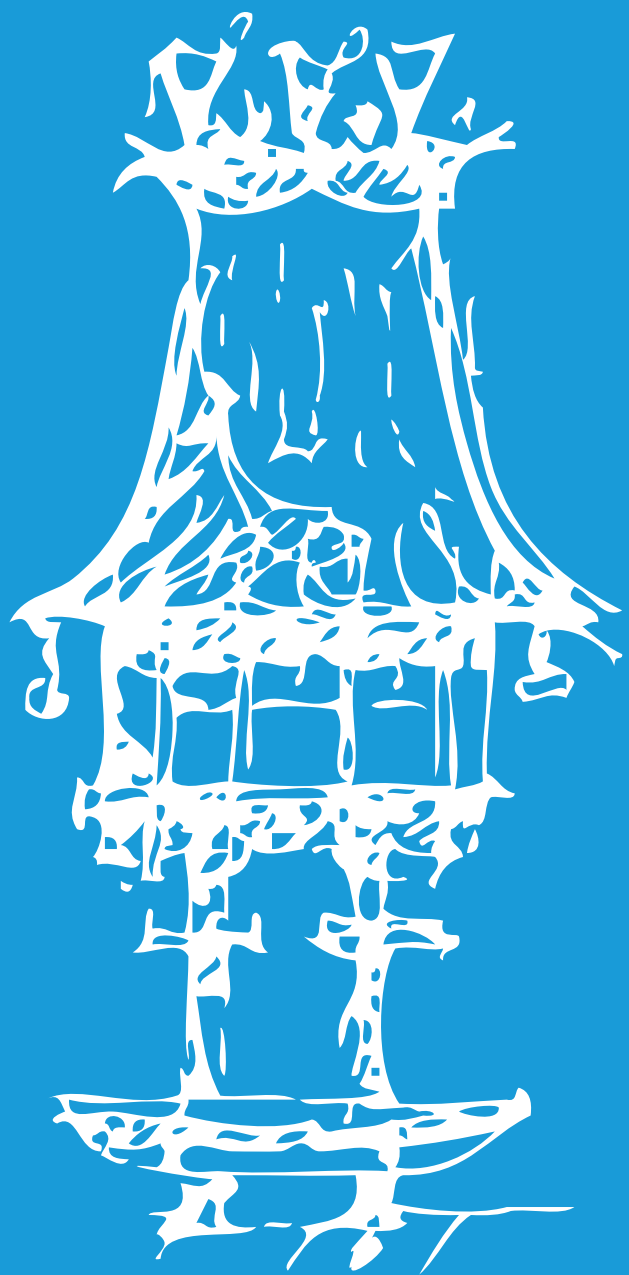


# Disciplina: Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho a Bordo

**Módulo 8:** Procedimentos em Situações de Abandono da Embarcação e Sobrevivência no Mar III

**Módulo 9:** Primeiros Socorros a Bordo de Embarcações







# Procedimentos em Situações de Abandono da Embarcação e Sobrevivência no Mar III

Módulo 8

### *Apresentação*

O presente módulo faz parte do 3º ano do curso, tem um carácter teórico-prático e uma carga horária de 40h.

Pretende-se, com o presente módulo, continuar a facultar aos alunos ferramentas que lhes permitam proceder de forma adequada em situações extremas, de abandono da embarcação e sobrevivência no mar, particularizando a comunicação e evacuação de náufragos com helicóptero.

No entanto, tratando-se de um módulo nuclear no que respeita à segurança e sobrevivência no mar, proceder-se-á a uma revisão e, conseqüente, consolidação de conteúdos abordados anteriormente.





## Introdução

A abordagem aos procedimentos a ter no caso de abandono da embarcação e sobrevivência no mar é bastante pertinente, uma vez que é fundamental estar preparado para reagir adequadamente a situações de emergência, minimizando os riscos associados à profissão.

Posto isto, pretende-se fornecer a aquisição de conhecimentos e competências no que respeita a situações em que é inevitável o abandono da embarcação, devido ao facto da mesma deixar de ter condições de segurança para se permanecer nela. Contudo, particularizar-se-á a comunicação e evacuação de náufragos com helicóptero.

## Objetivos de aprendizagem

No final do módulo, o aluno deverá ficar apto a:

- Proceder adequadamente em situações de abandono da embarcação;
- Saber como proceder numa situação de abandono numa jangada pneumática;
- Saber como saltar para a água envergando o colete salva-vidas;
- Saber as técnicas de sobrevivência dentro de água;
- Conhecer técnicas e procedimentos de evacuação de náufragos por helicóptero.

## Âmbito de conteúdos

Neste módulo, pretende-se apresentar os procedimentos a tomar no caso de abandono da embarcação e sobrevivência no mar:

Meios de segurança e comunicação a bordo:

Abandono através de jangada pneumática:

- Acionar o sinal de abandono
- Reunião no local de embarque
- Abertura da jangada pneumática
- Procedimentos em caso de a jangada abrir com a cobertura para baixo
- Embarcar na jangada

Forma correta de saltar com o colete salva-vidas envergado:



- Ver se existem objetos na água a dificultar a operação
- Saltar para barlavento e nunca saltar de uma altura superior a 3 metros
- Colocação da mão esquerda a tapar o nariz
- Colocar o braço direito por cima do braço esquerdo e segurar o colete com a mão direita
- Colocar os pés juntos e olhar para a frente
- Saltar de pés com o corpo inclinado para a frente
- Dentro de água, agrupar todos os náufragos, amarrar os coletes e formar um círculo

Técnicas de sobrevivência dentro de água:

- Flutuar com ou sem colete;

Comunicação e evacuação por helicóptero

- Procedimentos de comunicação:

- Gravidade da Situação;
- Localização do náufrago;

- Processo de evacuação:

- Alça;
- Cesto;
- Rede;
- Maca;
- Cadeira.

### *Cronograma*

O presente módulo tem o número estimado de quarenta horas. Podem ser agrupados dois tempos na concepção do horário para que as aulas práticas possam ser melhor planificadas pelo professor, tendo em conta a disponibilidade das salas existentes.



## *Metodologia de ensino (Procedimentos didáticos)*

Aconselha-se a utilização do método expositivo para a transmissão dos conteúdos teóricos do módulo com o apoio do manual do aluno relativo a este módulo, intercalando, no entanto, com o método participativo, recorrendo aos meios de avaliação que considerar mais pertinentes, de entre os quais se destaca: trabalhos individuais e de grupo, entrevistas, discussões e debates, exposições, portefólios, trabalhos de projeto, intercâmbios culturais, os próprios diários dos alunos, etc.

## *Recursos Audiovisuais (Didáticos)*

As salas de aula devem estar equipadas com:

- Quadro;
- Marcadores;
- Electricidade;
- Computador ou portátil;
- Projetor;
- Equipamentos e materiais de apoio relativos a situações de emergência no mar.



# Exercícios Resolvidos

## Ficha Formativa

### Módulo 8 – Procedimentos em Situações de Abandono da Embarcação e Sobrevivência no Mar

Refira os procedimentos que devemos ter numa situação de abandono da embarcação.

**Os procedimentos a seguir em caso de abandono da embarcação são os seguintes:**

- **Pedir socorro e acionar a rádiobaliza;**
- **Nunca abandonar a embarcação sem ordem do mestre;**
- **Só em último caso abandonar a embarcação, porque este é o melhor lugar para aguardar socorro;**
- **Vestir coletes e roupa quente e descalçar as botas;**
- **Preparar o abandono da embarcação.**

1. Enumere alguns dos procedimentos de sobrevivência a bordo da jangada pneumática.

**Ao embarcar na jangada, dever-se-ão tomar algumas precauções, nomeadamente não entrar em pânico, embarcar com roupa quente vestida e cabeça tapada, vestir colete e descalçar botas, embarcar diretamente, sem se molhar e não saltar para dentro da jangada.**

2. Refira as medidas que deverão ser tomadas aquando da comunicação e evacuação de náufragos com helicóptero.

**As medidas a seguir são os seguintes:**


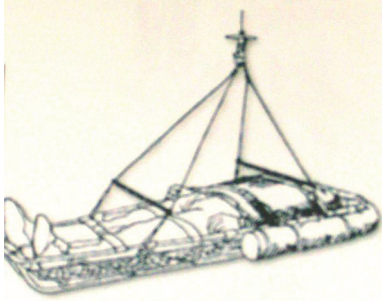

- **Estabelecer contato via rádio com o helicóptero em VHF (canal 16) ou em MF (frequência 2182 kHz);**
- **Fornecer, o mais detalhadamente possível, a posição, o rumo e a velocidade da embarcação ou jangada para o ponto de encontro, bem como o estado do tempo no local;**



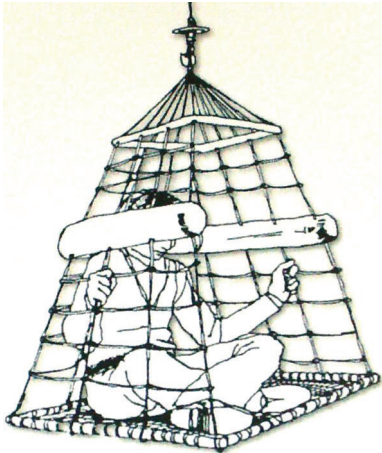

- Fornecer informação detalhada sobre os meios de identificação a serem usados, tais como bandeiras, sinais fumígenos cor-de-laranja, projetores luminosos e sinais de espelhos;
- Caso a evacuação seja a bordo da embarcação, deve escolher-se um espaço acessível e desimpedido no convés como área de resgate, iluminando o local se for de noite;
- Se o convés não tiver um espaço adequado, o helicóptero pode içar os náufragos de uma chata ou jangada pneumática amarrada ao navio com uma boça longa;
- Para receber o cabo do helicóptero, deve governar-se a embarcação, se possível, para receber o vento entre 20 e 30 graus aberto por qualquer das amuras, consoante as instruções fornecidas pelo helicóptero;
- Toda a tripulação envolvida na operação de evacuação deverá envergar os coletes salva-vidas;
- Quando o helicóptero se aproximar, não lançar quaisquer pirotécnicos, evitando deste modo qualquer encadeamento do piloto do helicóptero;
- No momento em que o helicóptero lançar o cabo-guia, deixar que o cabo toque primeiro na água ou na embarcação para evitar descargas elétricas;
- Nunca prender o cabo-guia do helicóptero a qualquer ponto fixo da embarcação ou da jangada, mantendo-o seguro nas mãos;
- Seguir as instruções do helicóptero, uma vez que este é o responsável pelo comando da operação de resgate.



3. Tendo em conta os processos de evacuação por helicóptero, faça corresponder as imagens apresentadas às designações correspondentes:

1. ALÇA DE SALVAMENTO	a) 
2. CESTO DE SALVAMENTO	b) 
3. REDE DE SALVAMENTO	c) 



<p>4. MACA DE SALVAMENTO</p>	<p>d)</p> 
<p>5. CADEIRA DE SALVAMENTO</p>	<p>e)</p> 

1. e); 2. a); 3. d); 4. b); 5. C)

4. Terminado o módulo de Procedimentos em Situações de Abandono da Embarcação e Sobrevivência no Mar, elabore, um texto sucinto, em que apresente as principais conclusões que retirou com as aprendizagens efetuadas.

**(Resposta pessoal, tendo em conta os conhecimentos adquiridos)**



## Avaliação

Para além da sugestão mencionada na questão número 4 da ficha formativa apresentada anteriormente, poder-se-á, por exemplo, solicitar a realização de um trabalho de grupo sobre os conteúdos abordados, que inclua entrevistas/inquéritos à população e, posteriormente, apresentação oral à turma das conclusões retiradas.





# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Primeiros Socorros a Bordo de Embarcações II

Módulo 9

### *Apresentação*

O presente módulo faz parte do 3º ano do curso, apresenta um carácter teórico-prático, e tem uma **carga horária de 40h**.

Este módulo debruça-se sobre uma área extremamente importante, devido ao facto da pesca profissional ser a atividade laboral com mais elevada taxa de acidentes. Portanto, há que estar minimamente preparado para reagir no local de trabalho, ou seja, a bordo da embarcação a situações adversas, nomeadamente acidentes ou doença súbita no mar. No entanto, para o fazer, é preciso saber fazê-lo, já que, por vezes, a atuação incorreta por muito bem intencionada que seja, agrava a situação do sinistrado.



## Introdução

A abordagem aos procedimentos a ter em caso de acidente ou doença a bordo da embarcação é bastante pertinente, uma vez que é fundamental estar preparado para reagir adequadamente a situações de emergência, minimizando os riscos associados à profissão.

Posto isto, pretende-se fornecer a aquisição de conhecimentos e competências no que respeita a higiene, saúde e segurança a bordo de uma embarcação, tendo sempre presente que é possível prevenir o acidente e se, porventura, ele ocorre, apesar de todas as precauções, então é possível atuar para evitar e não agravar as suas consequências. Contudo, importa reter que para o fazer, é preciso saber fazê-lo, já que, por vezes, a atuação incorreta por muito bem intencionada que seja, agrava a situação do sinistrado.

## Objetivos de aprendizagem

No final do módulo, o aluno deverá ficar apto a:

- Atuar eficazmente em caso de acidente ou doença a bordo.

## Âmbito de conteúdos

Neste módulo, pretende-se apresentar a importância da prevenção no que respeita a situações de higiene, saúde e segurança a bordo de uma embarcação:

Princípios essenciais de socorrismo:

Introdução ao socorrismo:

- Princípios gerais de socorrismo;
- Papel do socorrista;
- Perfil do socorrista.

Métodos manuais;

Estado de choque;

Socorro geral;

Primeiro socorro na hemorragia;



### Lesões da pele:

- Feridas;
- Queimaduras;
- Efeitos dos ambientes quentes (insolações e golpe de calor);
- Efeitos dos ambientes frios (hipotermia).

### Entorses:

- Definição;
- Sinais e sintomas.

### Luxações:

- Definição;
- Sinais e sintomas.

### Cãibras:

- Definição;
- Sinais e sintomas.

### Distensões:

- Definição;
- Sinais e sintomas.

### Fracturas:

- Definição;
- Classificação;
- Sinais e sintomas;
- Complicações;
- Causas.

### Conceitos e noção de:

- Higienização;
- Esterilização;
- Desinfecção;
- Farmácia de bordo/estojo de primeiros socorros;
- Tipologia de fármacos essenciais;
- Instrumentos;
- Materiais.



## *Cronograma*

O presente módulo tem o número estimado de quarenta horas. Podem ser agrupados dois tempos na concepção do horário para que as aulas práticas possam ser melhor planificadas pelo professor, tendo em conta a disponibilidade das salas existentes.

## *Metodologia de ensino (Procedimentos didáticos)*

Aconselha-se a utilização do método expositivo para a transmissão dos conteúdos teóricos do módulo com o apoio do manual do aluno relativo a este módulo, intercalando, no entanto, com o método participativo, recorrendo aos meios de avaliação que considerar mais pertinentes, de entre os quais se destaca: trabalhos individuais e de grupo, entrevistas, discussões e debates, exposições, portefólios, trabalhos de projeto, intercâmbios culturais, os próprios diários dos alunos, etc.

## *Recursos Audiovisuais (Didáticos)*

As salas de aula devem estar equipadas com:

- Quadro;
- Marcadores;
- Electricidade;
- Computador ou portátil;
- Projetor;
- Equipamentos e materiais de apoio relativos a situações de emergência no mar.



# Exercícios Resolvidos

## Ficha Formativa

### Módulo 9: Primeiros Socorros a Bordo das Embarcações II

1. Partindo dos conteúdos abordados, identifique alguns dos procedimentos que deverá ter em conta aquando da prestação do primeiro socorro.

**Deveremos ter em conta, na prestação do primeiro socorro os seguintes procedimentos:**

- ✓ **Agir com rapidez mas sem precipitação. Manter o sangue frio.**
- ✓ **Não deslocar o sinistrado, a não ser que ele corra perigo de novo acidente, tenha recuperado, sofra de pequena lesão podendo movimentar-se pelos seus próprios meios ou, no caso de grande lesão, esteja preparado (instalado numa maca improvisada), de forma a não correr o risco de agravar as lesões.**
- ✓ **Colocar a vítima em posição cómoda, sem a movimentar demasiado.**
- ✓ **Não dar a beber bebidas alcoólicas.**
- ✓ **Quando não houver os meios habituais e recomendados de socorro, a imaginação pode ajudar a improvisar soluções.**
- ✓ **Procurar tranquilizar a vítima, se ela estiver nervosa ou atemorizada; animá-la se estiver deprimida.**
- ✓ **Não a agredir nem a magoar. Qualquer movimento mais brusco no sentido de a estimular pode comprometer a sua recuperação.**

2. Indique o que fazer nas seguintes situações:

O sinistrado é vítima do excesso de calor	<p><u>Se tiver câibras, dissolva uma pedra de sal grosso num copo de água e dê-lhe a beber em pequenos goles, para não provocar o vómito.</u></p> <p><u>Repita o tratamento até as câibras desaparecerem. Se tiver sede, dê-lhe a beber água simples em pequenos goles. Não o deixe arrefecer.</u></p>
---	--





Picada com anzol encravado	<u>Empurrar o anzol para a frente até que a sua ponta perfure novamente a pele. Cortar a barbela e de seguida empurrar novamente o anzol fazendo com que saia por onde entrou.</u>
Imobilizar um fratura	<u>Almofadar uma tala com um lenço triangular. Colocar sobre ela o braço e a mão do ferido, de forma que ela passe para além do cotovelo e dos dedos. Imobilizar, utilizando 3 lenços dobrados em gravatas estreitas. O polegar só é coberto à segunda passagem da ligadura.</u> <u>Suspender o braço, com a mão mais elevada que o cotovelo. Faça o travamento.</u>
O sinistrado tem uma hemorragia	<b><u>Aplicar uma compressa ou um pano limpo, fazendo pressão sobre o local do ferimento com uma ou as duas mãos, dependendo do local e tamanho do ferimento; se o ferimento for num dos membros em que há abundância de sangue dever-se-á recorrer à técnica do garrote, amarrando um pano ligeiramente acima do ferimento com o objetivo de diminuir ao máximo a circulação do sangue.</u></b>

3. «É inegável a extrema importância da prestação de primeiros socorros a bordo da embarcação.»

Concorda com esta afirmação? Justifique a sua resposta.

**(Resposta de índole pessoal, tendo em conta os conteúdos abordados durante o módulo.)**

4. Terminado o módulo de Primeiros Socorros a Bordo das Embarcações II, elabore um texto sucinto em que apresente as principais conclusões que retirou com as aprendizagens efetuadas.

**(Resposta de índole pessoal, tendo em conta os conteúdos abordados durante o módulo.)**



## Bibliografia

*Meteorologia I*, Escola das Marinhas de Comércio e Pesca, Lisboa, 1999. *O primeiro Socorro a bordo*, Mútua dos Pescadores, Lisboa, 1989.

*Segurança e sobrevivência no Mar*, For-Mar, Lisboa, 1ªed. 2010.

*O primeiro Socorro a bordo*, Mútua dos Pescadores, Lisboa, 1989.

*Manual Europeu para a Prevenção de Acidentes no Mar e Segurança dos Pescadores*, Iniciativa da Europêche, ETF, REFOPE, co- financiado pela EU/ Maio, 2007.

Agradecemos a autorização de utilização das imagens por parte do For-Mar (Centro de Formação Profissional das Pescas e do Mar-Portugal).

