



Concurso Público para provimento efetivo de vaga no cargo de Professor da Carreira de Magistério Superior

SETOR: Socorros em Urgência/Metodologia do Treinamento Desportivo – MC - 009 – ADJUNTO

Edital nº 54 - 30 de janeiro de 2024

DOU nº 24, em 02/02/2024 de 2024

LOCAL: Salão Nobre da Decania do CCMN/UFRJ

CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO(A): JKJ-00

Questão 4 -

Os fatores sociais e ~~socioeconômicos~~ ^{socioeconômicos} influenciam na ocorrência de emergência no esporte e na educação física. Visto que, na questão social quando um atleta ou praticante de esporte, realiza a prática desportiva sem condições apropriadas de local, equipamentos em má condição de uso, há uma maior incidência por que ocorre situação de emergência.

Os fatores socioeconômicos também contribuem, por que ocorre situação de emergência. Quando o praticante de atividades esportivas não tem condições econômicas para que tenha, EPI'S ou vestimentas adequadas para a prática esportiva, contribui por que ocorre situações de emergência.

Para melhor evidenciar podemos utilizar dois exemplos um para questão social e outro para questão socioeconômica.

Questão Social

O nosso país tem como paixão nacional o futebol no qual é praticado em todo o território nacional e em diferentes questões sociais e socioeconômicas.

O praticante desse esporte que mora na periferia, muitas das vezes não tem local para realizar a prática de jogo em terreno em condições desfavoráveis ao uso, apresentando, Bureau, risco de tero ~~batido~~ ^{Batido} comumente chamado de campo de várzea. Potencialmente o usuário deste cenário terá um potencial maior para que ocorra situação emergencial tais como: lista de membros inferiores, fatura, etc.

Agora o praticante no qual tem um local adequado para treinar, exemplo clube, onde tem campo adequado para prática, isso minimize que ocorra situação de emergência.

Fatores Socioeconômicos

Utilizando o mesmo exemplo anterior, no qual o praticante apresenta condições socioeconômicas desfavoráveis, apresentando sendo prejudicados, mas ainda assim, aumentam substancialmente para que ocorra situação emergencial tais como: hipoglicemia ou síncope. Esses fatores clínicos, são comuns em jovens que estão em fase de crescimento e demandam de um gasto calórico elevado. Também, podemos afirmar que, por não ter EPI'S adequados, pelo aspecto econômico, potencializo a incidência de lesão ou trauma, que podem gerar situação de emergência.

~~Como~~

Como podemos mitigar esse risco?

Através da utilização de políticas públicas, no qual, ~~se~~ podemos utilizar projetos sociais, assim realizando a equidade dos praticantes e minimizar esse risco. Através da política social, ter acesso de acesso gratuito aos praticantes de diversos modalidades e em condições para prática desportiva.

Ter equipe multiprofissional, para que possam realizar a supervisão do praticante desportivo, de diversas áreas, assim abrangendo o ser Biopsíquico-social.

Apresentar convênios com sistema de emergência e protocolos estabelecidos, para que possa ser acionada a equipe de especialistas, quando ocorrer situação de emergência. Ex.: Soma 193 e Corpo de Bombeiros 192.

Realizar registro dos acidentes ou quase acidentes para que hoje, estudar sobre a inadivida ocorrida, assim elaborando treinamentos futuros ou planos de ação para que possa mitigar riscos e assim melhorar a assistência aos ~~praticantes~~ praticantes de esporte.

Através dessa estratégia, podemos equalizar ~~as~~ as condições sociais e socioeconômicas, assim ~~estimulando~~ estimulando mais adeptos os praticantes esportivos.

Questão 6 -

As urgências frequentes no esporte de alto rendimento são: TCE (Trauma Crânio Encefálico), hiponatremia (Baixo de sódio) e Síndrome Coronariana Aguda (IAM - Infarto agudo do miocárdio).

Agora vamos abordar cada uma das urgências:

- TCE - Trauma Crânio Encefálico, comum nos esportes tanto como: Futebol Americano e Rugby. Ocorrendo por trauma direto ou indireto, através de mecanismos de desaceleração repentina. São traumas de alta energia, no qual podem ~~levar~~ ^{levar} a lesões prolongadas ou incapacitantes (Permanentes).

Intervenção do profissional de Educação Física:

- Avaliar nível de consciência utilizando a escala de Coma de Glasgow ou ADI;
- Acionar o serviço de urgência e emergência: Ex: 192, Corpo de Bombeiros 193;
- Não movimentar a vítima. Se caso necessário, movimentação em bloco para avaliação;
- Realizar avaliação primária e secundária;
- Utilizar collar cervical, para estabilização de coluna cervical;
- Monitorar sinais vitais até a chegada do socorro;
- Se tiver treinamento BCLS, realizar a estabilização da vítima em prancha rígida, segundo protocolo vigente 2020;

Hiponatremia: Baixa concentração de sódio NaCl $135 < \text{mmol/L}$. Esta condição pode ocorrer por desidratação ou hemodiluição por hidratação em exercícios de longa duração. Ex: ultra-maratonas, ciclismo.

Sinais e sintomas:

- Cansaço além do esforço físico;
- Taquicardia;
- Taquipneia;
- Sincope;
- Tremores;

Intervenção do Profissional de Educação Física:

- Colocar a vítima em decúbito dorsal e elevar membros inferiores;
- Realizar hidratação gradual com eletrólitos;
- Monitorar sinais vitais;

- Manter a vítima em local arejado;
- Acionar a equipe especializada de urgência;
- Antes de todos os procedimentos, interromper imediatamente a prática do exercício, ao identificar a hipotermia;

Síndrome Coronária aguda: IAM

O Infarto agudo do miocárdio é ocasionado pela diminuição ou destruição do fluxo coronário, assim levando a isquemia miocárdica. Pode ocorrer em esportes de alta intensidade. Ex.: Futebol.

- Sinais e sintomas:
- Sudorese (pele fria e pegajosa)
- Dor retroesternal, com irradiação para membros superiores esquerda e região infra mandibular;
- > Dispneia
- > Pode evoluir para PCR;

Conduta do profissional de Educação Física:

- Chamar o socorro especializado: Ex.: 192
- Manter a vítima sentada;
- Monitorar sinais vitais;
- Manter vítima calma;
- Realizar registro do ocorrido;
- Realizar comunicação clara com paciente e a equipe de socorro.
- Se evoluir para PCR iniciar RCP com utilização do DEA. 100 compressões/min (1 socorrista) AHA.

An Urgência na Educação Física no Ambiente Escola

An urgência de maior incidência são: Hipoglicemia, Asma provocada pelo atividade físico e obstrução de Vias aéreas;

Hipoglicemia - É uma condição na qual a vítima tem Baixo de glicose. Isso leva a condição, tais como: Sudores, extremidade de frio; confusão mental, rebaixamento do nível de consciência.

Conduta profissional EF:

- Interromper imediatamente a prática ^{esportiva} ~~prof~~ina;
- Colocar vítima em decúbito dorsal;
- Realizar monitoração sinar vitais;
- Avaliar nível de consciência. (Exemplo Glasgow)
- Oferecer bebida rica em glicose ou carboidrato;
- Se na avaliação houver rebaixamento do nível de consciência, Chamar socorro especializado.

Asma Provocada pelo atividade físico:

Ocorre principalmente em crianças e adolescentes. Se inicia ao início da atividade físico.

Conduta do profissional EF:

- interromper imediatamente a atividade físico;
- Colocar a vítima sentado;
- Monitorar sinar vitais;
- avaliar se presente esforço respiratório, chiros de extremidades, utilização de musculatura acessória ou presença de sibilos.
- Administrar Bronco dilator de resgate (Salbutamol) quando prescrito;

- estimular respirações diafragmáticas
- Identificar se ocorrer rebaixamento de nível de consciência, chamar socorro especializado. Ex.: Soma 192

Obstruções de Vio aérea:

Ocorre principalmente em prática escolar, lúdica, se o aluno utilizar uma fome de mascar e é uma urgência, que pode evoluir para uma emergência (PCR). Exceção de 0-6 anos.

Sinais e Sintomas:

- Tosse;
- engasgo;
- falta de ar;
- dificuldade em falar;

Conduta do profissional EF:

- Realizar a manobra de Heimlich, ocorrendo a compressão subdiaphragmática, assim aumentando a pressão intra-torácica e o volume residual pulmonar expulso o corpo estranho do Vio aérea superior.
- Se a vítima estiver inconsciente colocar no solo em decúbito dorsal e iniciar RCP;
- Chamar Socorro especializado. Ex.: Soma 192
Bombeiro 193.

Questão 4 - Treinamento Desportivo

Analisar as vantagens e desvantagens dos modelos lineares e ondulatórios

Modelo linear: Vantagens

- Curso progressivo contínuo
- Utilização em treinamentos a longo prazo;
- Utilização em clientes com lesões orgânicas / pós-reabilitação.

Desvantagens:

JKS-00

- Progressão lento pois há uma predisposição a estagnação levando ao desporto desinteressante do praticante.
- Abandono do treinamento;
- Resultados lentos;
- ~~Resposta~~ Resposta não favorável a competição curta prazo;

Modelo Ondulatório: Também conhecido como modelo pendular, no qual tem a ~~característica~~ ^{características} aumento da progressão de longo e diminuições da intensidade.

Vantagens

- Utilizado em preparo para competição com calendários próximos
- Em constante progressão de longo
- Excelente para preparo de atleta que no momento da competição estejam em melhor forma, para obter bons resultados.

Desvantagens

- Não é utilizado para planeamento anuais;
- Tem que haver variação no treinamento para que ocorra progressão dos corpos continuamente
- Pouco utilizado para idosos e jovens que estão recuperação de lesões

(2) Programa de Treinamento:

Anual: Modelo linear

atleta em período escolar
Idoso

Trimestral/Semestral = Modelo Ondulatório

Atleta de alto nível

Este é o sistema que o atleta esteja no auge no momento da competição, estabelecendo alto desempenho e atingindo o objetivo.

(3) No esporte Omoder: O objetivo maior é que o praticante

mantenha sua atividade física regular e que não abandone a prática desportiva. Para que alcance o objetivo estético, o melhor modelo seria o ondulatório, no qual irá apresentar momentos

de Volume max, gerando hipertrofia e ^{maior} ~~de~~ intensidade, no qual seria utilizado para definição e diminuição do Volume. Isto leva a uma constante progressão de corpo, assim levando a aderência ao programa e satisfação com o resultado obtido no treinamento e a estética.

