

Guia de Estudo: Prova de Noções Gerais em Saúde (CTeSP)

Estrutura da Prova e Cotações

Parte	Grupo	Tipologia de Questões	Cotação
Parte I: A Cultura Geral Aplicada à Saúde	Grupo A	Escolha múltipla (10 itens)	10 pts
	Grupo B	Resposta curta (5 itens)	20 pts
Parte II: Noções Básicas em Saúde e Primeiros Socorros	Grupo C	Verdadeiro ou Falso (10 itens)	10 pts
	Grupo D	Situações práticas / Escolha múltipla (10 itens)	10 pts
Parte III: Postura, Ética e Conceitos	Grupo E	Escolha múltipla (10 itens)	10 pts
	Grupo F	Associação de conceitos (1 item / 5 correspondências)	20 pts
Parte IV: Motivação e Perfil para a Área da Saúde	Grupo G	Resposta de desenvolvimento (mínimo de 10 linhas)	20 pts

Conteúdo Programático por Módulos

1. Promoção da Saúde, Estilos de Vida e Saúde Pública

- **Conceito de Saúde (OMS):** Compreender a saúde não apenas como a ausência de doença, mas como um estado de completo bem-estar físico, mental e social.
- **Literacia em Saúde:** Capacidade do indivíduo de procurar, compreender e utilizar informação para tomar decisões conscientes sobre a sua saúde.
- **Estilos de Vida Saudáveis:**
 - **Alimentação Equilibrada e Hidratação:** Relação do excesso de açúcar com a Diabetes Tipo 2 e Obesidade; consumo de sal e hipertensão.
 - **Atividade Física:** Benefícios cardiovasculares e prevenção do sedentarismo.
 - **Higiene do Sono:** Regras de higiene do sono (evitar ecrãs e cafeína antes de deitar, manter horários regulares) e os perigos do abuso de estimulantes (café/bebidas energéticas).
- **Prevenção e Saúde Comunitária:**

- **Uso Correto de Antibióticos:** Consequências do uso indevido e o desenvolvimento de bactérias resistentes.
- **Importância da Vacinação:** Imunidade individual e de grupo (ex.: vacinas contra o tétano, raiva, infeções sazonais).
- **Saúde Mental:** Combate ao estigma e à discriminação como forma de promover a procura de ajuda especializada.
- **SNS (Serviço Nacional de Saúde):** O papel do SNS na prestação de cuidados de saúde universais em Portugal.

2. Higiene, Segurança e Controlo de Infecção

- **Higienização das Mãos:** Técnica, momentos certos para lavar as mãos (antes e após o contacto/cuidados) e a sua importância na redução da transmissão de microrganismos.
- **Equipamentos de Proteção Individual (EPI):** Importância do uso de luvas e outras barreiras de proteção para evitar contaminações em contexto de prestação de cuidados.

3. Primeiros Socorros e Atuação em Emergências

- **Ligar para a Emergência:**
 - Saber utilizar o 112 (Número Europeu de Emergência) e identificar quando acioná-lo.
- **Avaliação Inicial e Inconsciência:**
 - Avaliar a segurança do local, verificar resposta/estado de consciência e avaliar a respiração.
 - Posição em caso de desmaio (deitar a pessoa de costas e elevar as pernas ~30 cm, após garantir que o local é seguro e a pessoa respira).
- **Desobstrução da Via Aérea (Engasgamento):**
 - Reconhecimento dos sinais de obstrução grave (incapacidade de tossir, falar ou respirar).
 - Algoritmo de atuação: até 5 pancadas interescapulares (costas) + compressões abdominais (Manobra de Heimlich).
- **Tratamento de Feridas e Hemorragias:**
 - Pressão direta sobre a ferida para estancar a hemorragia, limpeza e aplicação de penso.
 - Cuidados perante mordeduras de animais (lavagem abundante com água e sabão e avaliação de vacinação contra o tétano/raiva).
- **Queimaduras:**
 - Atuação imediata em queimaduras ligeiras (1.º grau): arrefecer a zona afetada com água fria corrente durante vários minutos (evitar aplicar gelo direto, manteiga ou pasta de dentes).

4. Ética, Deontologia e Relação com o Utente

- **Princípios Éticos Fundamentais:**
 - **Confidencialidade e Sigilo Profissional:** Não discutir informações clínicas de utentes em locais públicos ou em redes sociais.
 - **Autonomia do Utente:** O utente tem o direito de ser informado e de participar ativamente nas decisões relativas à sua saúde (Consentimento Informado).
 - **Postura Ética perante o Erro:** Assumir o erro imediatamente perante a equipa/chefia para minimizar os impactos e garantir a segurança do utente.
 - **Recusa de Presentes de Valor Elevado:** Manter a postura profissional e fundamentar o dever ético do cuidado.
- **Comunicação e Humanização nos Cuidados:**
 - **Empatia:** Capacidade de compreender e respeitar os sentimentos do outro.
 - **Comunicação Adaptada:** Utilizar linguagem simples e clara, manter um tom calmo e respeitar o ritmo de pessoas idosas ou fragilizadas.
 - **Competência Cultural:** Respeitar hábitos, crenças e religiões dos utentes.
 - **Trabalho em Equipa Interprofissional:** Colaboração, escuta ativa e diálogo baseado em evidências entre os vários profissionais de saúde.

5. Termos e Conceitos-Chave (Associação de Conceitos)

Certifique-se de que sabe definir e relacionar os seguintes termos:

1. **Sinais Vitais:** Avaliação da temperatura, pulso/frequência cardíaca, respiração e tensão arterial.
2. **Consentimento Informado:** Autorização livre, esclarecida e voluntária do utente antes de qualquer procedimento/intervenção.
3. **Triagem:** Processo de classificação de utentes de acordo com a gravidade para definir prioridades de atendimento.
4. **Higiene das Mãos:** Prática mais eficaz para prevenir e reduzir a transmissão de infeções.
5. **Ergonomia:** Adaptação do ambiente de trabalho e das tarefas às capacidades físicas e limitações do ser humano para evitar lesões.

Questão de Desenvolvimento (Grupo G)

Na questão final de desenvolvimento, será convidado(a) a escrever um texto sustentado (mínimo de 10 linhas). Recomenda-se a seguinte estrutura:

1. **Introdução:** Explique a sua motivação pessoal e a origem do seu interesse pela área da saúde.
2. **Desenvolvimento:** Identifica o CTeSP a que se candidata e exponha as suas expetativas quanto às competências que pretende adquirir ao longo do curso.

3. **Conclusão:** Reflete sobre a sua visão de futuro e de que forma pretende dar o seu contributo profissional, destacando valores como a humanização, empatia e rigor técnico.