

Preparação para o Parto - curso básico para profissionais -

FORMADORAS: *Clara Aires e Isabel Ferreira*, EESMO*

8, 9 e 10 de Outubro de 2015, das 9h às 18h

FINALIDADE

Capacitar as enfermeiras especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica com os conhecimentos e habilidades básicas para a organização e dinamização de cursos de preparação para o parto dirigidos a casais grávidos.

GRUPO ALVO

Enfermeiras especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica

METODOLOGIA

Este curso convida todos os formandos a participarem ativamente no processo de aprendizagem.

Os formandos devem vir preparados para serem pessoalmente envolvidos.

Sessões teóricas alternam com trabalhos em pequenos grupos, estudos de caso e trabalho corporal.

Todos os formandos deverão trazer roupa confortável.

PROGRAMA

Conteúdos teóricos:

- Objetivos da preparação para o parto
- Gravidez e parto: perspectiva psico-neuro-endocrino-fisiológica
- Bacia e períneo na gravidez e no parto
- Princípios básicos do exercício na gravidez
- Estratégias de conforto e empowerment para gravidez e trabalho de parto
- Organização e dinamização de cursos de preparação para o parto
- Materiais de apoio às sessões de preparação para o parto

Conteúdos práticos:

- Coesão do grupo e quebra-gelo
- Partilha de experiências
- Tomada de consciência corporal: postura, bacia, períneo e respiração
- Ligação mãe-filho-pai
- Estimulação do sistema nervoso simpático e parassimpático
- Promoção do conforto na gravidez e no parto
- Promoção da descida da apresentação fetal na gravidez e no parto
- Aumentar o potencial para o trabalho de parto

AVALIAÇÃO

A avaliação será contínua, oral e durante o trabalho de grupo.

No final do curso, será solicitado aos formandos que realizem a sua avaliação geral do curso e mais especificamente do papel desempenhado pela organização e pelas formadoras.

* **Clara Aires e Isabel Ferreira** são enfermeiras especialistas em saúde materna e obstetrícia, com formação pós graduada e vasta experiência na dinamização de cursos para casais de preparação para o parto e a parentalidade assim

como de organização de cursos profissionais através de InUtero – Centro Português de Preparação para o Parto Lda. e Gimnográvida – Preparação para Parto e Maternidade Lda.