



## **Curso "Anatomia e Preparação para o Parto"**

### **Módulos 1 e 2**

Segundo o programa Anatomía, Integración y Movimiento® por Núria Vives  
Ciclo especial para enfermeiras especialistas em saúde materna e obstétrica,  
fisioterapeutas e outros profissionais que acompanham a mulher em  
preparação para o parto

### ***DATA E LOCAL DA FORMAÇÃO***

**19 a 22 de Março de 2015, das 9h às 18h30**

**Gimnógrávida** - Avenida da Boavista 1015 sala 201, 4100-128 Porto

### ***APRESENTAÇÃO***

Para a mulher grávida, compreender e integrar a anatomia da sua pelvis dá-lhe sentido e segurança, motivando-a a experimentar no seu parto os movimentos e posições propostos nas sessões de preparação para o parto. Este curso baseia-se numa metodologia estruturada, patenteada e já testada com sucesso sobre uma forma prática e eficaz de transmitir essas informações às mulheres e respetivos acompanhantes durante o período pré-natal, como preparação para o parto.

Núria Vives apresenta nestes dois primeiros módulos a pelvis da mulher grávida sobre uma perspectiva original e inovadora. Será fundamentada anatómicamente em termos de estrutura e mobilidade, assim como serão analisadas as mudanças posturais da mulher durante a gravidez e as posições que espontaneamente vai assumindo ou que lhe vão sendo propostas durante o trabalho de parto e o parto, como descritas no livro "Parir en Movimiento". Por fim, destacar-se-ão de forma prática as qualidades e benefícios que cada uma das posturas e movimentos poderão trazer para aumentar o conforto da mulher grávida, assim como para facilitar o caminho do bebé através da pélvis materna.

### ***MÓDULO 1: A MOBILIDADE DA PÉLVIS NO PARTO – 15h***

#### **OBJETIVOS GERAIS**

- Gerar confiança no processo natural do parto.
- Estudar a anatomia da pelvis intrínseca e extrínseca e a sua mobilidade particular
- Compreender anatómicamente a inter-relação que existe entre a posição que a mãe adota, a transformação dos espaços internos

da sua pelvis e a adaptação do bebé na sua passagem até à saída, no momento do parto.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Situar e nomear as diferentes partes da pelvis, identificando-as em si mesmo.
- Visualizar e representar anatomicamente a cintura pélvica.
- Comprovar, mediante experiência prática, como se pode alcançar as articulações intrínsecas (sacro-ilíacas e sínfise púbica) a partir dos macro-movimentos na articulação extrínseca (coxo-femural), nos três planos anatómicos.
- Observar como certos movimentos modificam o diâmetro da cintura pélvica, percebendo como um pequeno detalhe na posição pode variar substancialmente a amplitude ou diminuir os espaços internos da pelvis.
- Experimentar os movimentos propostos desta metodologia de Anatomía, Integración y Movimiento®.
- Refletir sobre a introdução desta metodologia no trabalho de acompanhamento de grávidas.

### **CONTEÚDOS DO CURSO**

- A. Apresentação da pelvis feminina: anatomia óssea e articular. Estudo cinemático da região. *Pedagogia de aplicação*: Os formandos vão ser convidados a conhecer em si mesmos a anatomia pélvica, assim como sobre um modelo ósseo.
- B. Mobilidade extrínseca da pelvis. Relação da pelvis com os membros inferiores. Definição do conceito de "pelvis livre". *Pedagogia de aplicação*: Movimentos globais da pelvis nos três planos anatómicos. Coordenação da pelvis e movimento nos três planos anatómicos – exercícios práticos.
- C. Mobilidade intrínseca e extrínseca da pélvis e sua relação com a coluna lombar. A curvatura fisiológica. Lordose. *Pedagogia de aplicação*: Movimentos de coordenação da pelvis expélvica com os membros inferiores e a coluna vertebral. Prática para sentir a influencia dos músculos lombares na mobilidade da pelvis e sua importância para o parto.
- D. Breve apresentação da anatomia óssea, articular e ligamentosa da região sacro-ilíaca e sacro-lombar. *Pedagogia de aplicação*: Estudo da anatomia colorindo imagens correspondentes ao tema trabalhado. Prática anatómica para localizar as estruturas referidas.
- E. Breve apresentação da pelvis endopélvica. Descrição dos três espaços ósseos. *Pedagogia de aplicação*: Os formandos são convidados a reconhecer em si mesmos os espaços internos da

pelvis, assim como sobre o modelo ósseo, em pausa e em movimento. Prática sensorial para perceber e integrar os volumes da pelvis. Prática de orientação espacial dos três estreitos pélvicos em diferentes posições e atitudes e sua relação com o parto.

- F. Exposição/Resumo dos movimentos intrínsecos da pelvis que modificam o canal de parto. Nutação e contra-nutação sacra e ilíaca. Supinação e pronação sacra e ilíaca. Pedagogia de aplicação: Experimentar e conhecer as diferentes posições que ajudam a modificar os espaços internos da pelvis. Prática anatómica e sensorial para convidar os formandos a sentir e integrar os conceitos aprendidos no seu próprio corpo.

## **MÓDULO 2: POSIÇÕES E MOVIMENTOS NO PARTO – 15h**

### **OBJETIVOS GERAIS**

- Adquirir ferramentas que permitam criar um clima de confiança nas sessões de preparação para o parto, para que a mulher grávida se sinta segura, confiante e em contacto, qualquer que seja a posição que escolha, condição essencial para que possa integrar e guardar na sua memória corporal esses recursos valiosos para o seu parto.
- Obter os critérios necessários para poder distinguir qualidades, benefícios e vantagens de cada uma das posições apresentadas.
- Experimentar primeiro em si mesmos as posições e movimentos que irão propor nas sessões de preparação corporal para o parto.
- Aprender a pedagogia a utilizar no contexto de preparação para o parto com o casal.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Vivenciar as diferentes posições antes de as vir a transmitir
- Experimentar as diferentes posições com os materiais e também em parilha, para compreender o papel do acompanhante.
- Distinguir as diferentes posições de acordo com a posição da pelvis e das pernas.
- Analisar as diferentes posições segundo a posição das pernas, dos ossos ilíacos e do sacro e a sua relação com a descida do bebé ao longo do canal de parto.
- Diferenciar as diferentes posições segundo os parâmetros analisados anteriormente, selecionando posições mais benéficas para o período de dilatação, para o período expulsivo, ou mesmo em ambos os períodos.

### **CONTEÚDOS DO CURSO**

- A. Recordar o módulo 1, tomando-o como base

- B. As posições: de pé, sentadas, de lado, deitadas, de joelhos, de cócoras. Cada uma com as suas variantes
- C. Para cada uma das diferentes posições estudar-se-á:
- A liberdade da pelvis
  - Como se transforma a pelvis interiormente
  - A posição das pernas
  - A posição da coluna vertebral em relação à pelvis
  - A atividade dos músculos posteriores da região cervical e lombar na posição e durante o movimento
  - Posição em carga ou em descarga
  - A influência da gravidade na posição
  - As assimetrias
  - A suspensão
  - A posição do bebé em relação à posição da pelvis materna
  - A atitude e o papel do acompanhante
  - O contacto simples como meio e como suporte durante o acompanhamento
- D. Parâmetros de observação em cada postura:
- Como está o canal de parto após essa modificação da pelvis intrínseca
  - Como estão as pernas
  - Como está a posição das costas em relação à pelvis materna
  - Como está a posição da caixa torácica e dos braços em relação à pelvis (Flexão, extensão, inclinação lateral rotação)
  - A influência da posição nos músculos inspiradores e expiradores
  - A influência da gravidade
  - O conceito de carga e descarga e a sua aplicação no parto
  - Vantagens e benefícios
- E. Porque motivo a pélvis muda de forma durante o parto?
- A pélvis "traccionada"
  - A pélvis "que se apoia"
  - A pélvis "en apoio entre os ossos"
  - A pélvis "empurrada"

## **METODOLOGIA**

A metodologia é baseada em parte pela forma de estudo original do método Anatomía para el Movimiento® de Blandine Calais-Germain, a partir de mais de 30 anos de estudo e investigação da autora: práticas de observação com modelos ósseos e práticas corporais anatómicas e didáticas para o estudo tridimensional da anatomia.

Paralelamente, é uma metodologia baseada na experimentação no próprio corpo e no despertar sensorial, permitindo sentir e compreender

os conceitos básicos da metodologia de Anatomía, Integración y Movimiento® AIM de Núria Vives: o respeito na forma de acompanhar, o cuidado com a linguagem, a atenção com a atitude e a utilização de metodologías interactivas na organização do trabalho corporal, com estratégias práticas de aplicação.

Particularmente neste módulo a pedagogia toma uma relevância importante ao tratar temas onde o acompanhamento da mulher em trabalho de parto é esencial.

As posições e os diferentes movimentos estudados exploram-se tendo em conta: a atenção à própria atitude, a fluidez da respiração, os esforços necessários para adotar uma posição, ter presente as sensações que vão surgindo, respeitar as próprias necessidades e o saber pedir, dar e receber.

### **LIVROS DE REFERÊNCIA**

- “Parir en Movimiento” de B. Calais y Núria Vives.
- “Consciencia Sensorial” de Charlotte Selver por Charles Brooks.

*L'EIX Centre de Pedagogia Corporal - Núria Vives Parés*  
*Carrer Llibertat, 10 - 17200 PALAFRUGELL (Girona) Tel. 972304954*  
[www.nuriavivesanatomia.com](http://www.nuriavivesanatomia.com); [www.partoymovimiento.com](http://www.partoymovimiento.com)  
[info@nuriavivesanatomia.com](mailto:info@nuriavivesanatomia.com)