

Curso "Anatomia e Preparação para o Parto"

Módulos 3 e 4

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

28 a 31 de Maio de 2015, das 9h às 18h30

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

MÓDULO 3: A RESPIRAÇÃO NO PARTO – 15h

APRESENTAÇÃO

Durante os últimos 30 anos, na maioria dos hospitais espanhóis, a Mulher tem vindo a ser convidada no parto a utilizar técnicas respiratórias para facilitar a dilatação e otimizar o período expulsivo. No entanto, nos últimos anos outras técnicas respiratórias imergiram, com comprovada evidencia da sua eficacia, questionando-se inclusive algumas das técnicas anteriores.

Atualmente encontram-se criterios muito díspares de hospital para hospital, de profissional para profissional. Esta situação não ajuda a Mulher, que com frequência chega ao seu parto com preocupação e dúvida sobre se "saberá respirar".

O Módulo3 – Respiração para o Parto propõe fornecer uma base anatómica científica para permitir aos formandos analisar e compreender desde a cinética respiratórias até todas as técnicas que se estão a propor e a utilizar atualmente para promover o parto fisiológico e eutócico.

FINALIDADE

Capacitar os formandos para poder transmitir à Mulher a confiança na sua própria respiração.

OBJETIVOS

- Observar como é a sua própria respiração
- Permitir que flua, se expanda e se torne consciente na acção e na quietude.
- Compreender todas as forças que participam nos movimentos de inspiração e expiração

- Experimentar e explorar a grande diversidade de formas de respirar que acompanham o movimento respiratorio, em particular durante o trabalho de parto.
- Poder distinguir as diferentes respirações espontâneas que a Mulher utiliza durante o parto e conhecer as forças que estão em jogo em cada uma delas
- Observar e refletir sobre os benefícios e inconvenientes de todas estas respirações segundo as diferentes etapas do parto.

CONTEÚDOS DO CURSO

- A. Apresentação do movimento respiratorio com três parâmetros: fluxo, volume e localização.
- B. O pulmão e o seu papel de elástico pulmonar no jogo das cavidades do tronco (torácica e abdominal)
- C. Músculos inspiradores e expiradores e sua influencia sobre o abdomen e o seu conteúdo: o útero e o bebé.
- D. O diafragma: estrutura, papel e influencia (benefícios e inconvenientes) nos diferentes tempos do proceso de parto.
- E. Os músculos inspiradores costais: o seu papel e a sua influencia (benefícios e inconvenientes) nos diferentes tempos do trabalho de parto.
- F. Os músculos abdominais: o seu papel visceral e a sua influencia (benefícios e inconvenientes) nos diferentes tempos do trabalho de parto.
- G. As forças que intervêm no período expulsivo.
- H. Análise das diferentes respirações utilizadas no período expulsivo: o puxo em apneia, expiração em repouso e expiração de V.R.E. – vantagens e inconvenientes de cada uma delas
- I. O períneo: sua adaptação durante o proceso do parto e influencia da respiração sobre o períneo – benefícios e inconvenientes das distintas respirações utilizadas.
- J. A respiração e a sua inter-relação com a posição corporal.
- K. Práticas em diversas posições e movimentos para experimentar e integrar os conhecimentos estudados em módulos anteriores.

MÓDULO 4: O PERÍNEO NO PARTO – 15h

APRESENTAÇÃO

O períneo feminino é uma parte do corpo da Mulher que continua com frequência a ser “esquecida” no seu papel fundamental em diferentes etapas da vida e muito particularmente na gravidez e no parto.

Sendo uma região muito solicitada durante a gravidez e muito comprometida no parto, o Módulo4 – Períneo Feminino propõe fornecer

bases anatómicas e sensoriais, promovendo o conhecimento desta zona do corpo dentro da globalidade corporal e do movimiento, durante , antes e depois do parto. Nas sessões apresenta-se uma forma original para promover o conhecimento da musculatura íntima, assim como ginástica de prevenção de problemas da musculatura do períneo. Este módulo serve de introdução à metodología do curso "Periné, Integración y Movimiento®" criando e posto em prática durante 20 anos por Núria Vives e Àngels Massagué, alunas e colaboradoras de Blandine Calais-Germain, autora do livro "El Periné Femenino y el parto" y de Anatomía para el Movimiento (que já se encontra traduzido para português).

FINALIDADE

Capacitar os formandos com as ferramentas necessárias para fazer com que a Mulher no momento do parto confie no seu períneo e permita a sua elasticidade, para deixar passar o bebé e mais tarde recuperar a tonicidade, assim como para poder reconciliar-se com esta parte do seu corpo.

OBJETIVOS

- Situar o períneo no corpo e na pelvis
- Distinguir no próprio corpo os triângulos do períneo e a sua orientação de acordo com a posição que se adopte no parto.
- Integrar a direção da vagina segundo a posição do corpo no espaço
- Valorizar e analisar as necessidades do períneo no parto
- Valorizar e analisar as neessidade do períneo após o parto.
- Praticar posições e movimentos para oferecer ao períneo situações variadas de pressão e estiramento.
- Coordenar o relaxamento e a contracção do períneo com as diferentes respirações
- Familiarizar-se com esta zona íntima do corpo dentro da globalidade corporal e o movimiento.

CONTEÚDOS DO CURSO

- A. Reconhecimento da pelvis e o períneo no próprio corpo.
- B. Limite ósteo-articular da musculatura do períneo.
- C. Práticas diversas para um despertar sensorial desta zona.
- D. Reconhecimento, relaxamento, contacção e estiramento dos diferentes componentes do períneo.
- E. Dissociação do triângulo anterior do períneo dos músculos adutores.
- F. Dissociação do triângulo posterior do períneo dos músculos glúteos.

- G. Práticas variadas para sentir o períneo em compressão e descompressão.
- H. Relação do períneo com os principais músculos circundantes: abdominais, adutores e glúteos.
- I. Exercícios específicos e seleccionados para a gravidez e o pós parto.
- J. Relação do períneo com a respiração.
- K. O períneo durante o período expulsivo.

METODOLOGIA

A forma original do estudo da anatomia para o movimento criada por Blandine Calais-Germain é uma grande ajuda para abordar temas tão complexos e cheios de mitos como são Respiração no Parto e Períneo Feminino.

Serão utilizados documentos, desenhos, modelos ósseos tridimensionais e a palpação do próprio corpo, alternando constantemente a teoria com práticas diversas.

A pedagogia utilizada para o conhecimento do períneo feminino utiliza uma aproximação respeitosa, para que a pessoa conheça esta parte do seu corpo de uma forma natural e ao seu próprio ritmo. A linguagem utilizada é cuidadosamente escolhida para que a Mulher se possa conectar com o seu corpo, conhecendo e encontrando a subtilidade e delicadeza dos músculos do pavimento pélvico e progresivamente a sua força e elasticidade, necessárias para parir e recuperar saudavelmente depois do parto.

O método Anatomía, Integración y Movimiento® de Núria Vives propõe uma pedagogia baseada no respeito do próprio ritmo para experimentar, sentir e integrar no próprio corpo a grande variedade de propostas respiratórias. Para ir integrando os temas, os formandos vão continuamente experimentando em si mesmos, para que possam sentir e compreender o estudado antes de o transmitir a outros.

LIVROS DE REFERÊNCIA

- “Parir en Movimiento” de B. Calais y Núria Vives.
- “Consciencia Sensorial” de Charlotte Selver por Charles Brooks.
- “La Respiración” de Blandine Calais-Germain.
- “El Periné Femenino y el Parto” de B. Calais-Germain.