

Curso Profissional para Formadores de Preparação Pré Natal



Data: 15, 16 e 17 de Fevereiro de 2012

Formadoras: Hannie Oor e Thea van Tuyl

1º Dia

- | | |
|---------------|---|
| 09.00 – 10.00 | Apresentação das formadoras, dos formandos e do programa do Workshop |
| 10.00 – 10.45 | Quais os objectivos para Preparação Pré Natal?
O que necessita o Casal Grávido? |
| 10.45 – 12.00 | Prática: Exercícios Respiratórios/Percepção Corporal
Prática: Introdução ao Relaxamento |
| 12.00 – 14.00 | Almoço |
| 14.00 – 15.00 | Breve resumo sobre o processo de trabalho de parto
Função hormonal durante o trabalho de parto |
| 15.00 – 16.00 | Como organizar um Curso Pré Natal |
| 16.00 – 17.00 | Prática: Embalar o Bebê no ventre materno |
| 17.00 – 18.00 | Espaço para colocação de questões, resumo e avaliação do dia e apresentação do programa para o dia seguinte |

2º Dia

- | | |
|---------------|--|
| 09.00 – 09.30 | Espaço para colocação de questões e dinâmica inicial |
| 09.30 – 11.00 | Didáctica: estratégias de formação para casais grávidos e diferentes materiais de apoio |
| 11.00 – 11.30 | O Pavimento pélvico: anatomia e exercícios |
| 11.30 – 12.00 | Como fazer com que a mulher sinta confiança no funcionamento inato do seu próprio corpo? |
| 12.00 – 14.00 | Almoço |
| 14.00 – 15.00 | Prática: Exercícios de Relaxamento |
| 15.00 – 16.00 | Prática: Exercícios Respiratórios |
| 16.00 – 16.30 | Prática: Posicionamentos na gravidez e no trabalho de parto e alguns materiais de apoio (bola, rebozo, almofadas...) |
| 16.30 – 17.30 | Prática: Contrapressão e Massagem durante o Trabalho de Parto |
| 17.30 – 18.00 | Espaço para colocação de questões, resumo e avaliação do dia e apresentação do programa para o dia seguinte |

3º Dia

- | | |
|---------------|---|
| 09.00 – 09.30 | Espaço para colocação de questões e dinâmica inicial |
| 09.30 – 11.00 | Prática: Contrapressão e Massagem em combinação com a respiração
Prática: Posicionamentos na gravidez e no trabalho de parto e alguns materiais de apoio (bola, rebozo, almofadas...). |
| 11.00 – 12.00 | Exercícios para relacionados com o período expulsivo |
| 12.00 – 14.00 | Almoço |
| 14.00 – 15:30 | Partilha de informação e reflexão sobre as actuais práticas hospitalares e os métodos medicalizados de alívio da dor em Portugal |
| 15:30 – 16.15 | Métodos alternativos de alívio da dor |
| 16.15– 17.15 | Prática: Recapitulação e treino dos diferentes tipos de exercícios realizados anteriormente. |
| 17.15 – 18.00 | Espaço para colocação de questões, resumo e avaliação do dia, das formadoras e da formação |

Programa sujeito a alterações pontuais
A meio da manhã e a meio da tarde reserva-se uma pausa para o lanche