

## **ANATOMIA E PREPARAÇÃO PARA O PARTO COM NÚRIA VIVES**

### **Módulo 4: O Períneo no Parto**

*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**

25 e 26 de Fevereiro de 2019, das 9h00 às 18h00 (15h)

Hotel da Música: Mercado do Bom Sucesso, Largo Ferreira Lapa, 21 a 183, 4150-323 Porto

**FORMADORA:** Núria Vives ([www.nuriavivesanatomia.com](http://www.nuriavivesanatomia.com))

#### **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 *Módulo 4 – Períneo Feminino* propõe fornecer bases anatómicas e sensoriais, promovendo o conhecimento desta zona do corpo dentro da globalidade corporal e do movimento, 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 metodologia do curso “Periné, Integración y Movimiento®” criado 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 que transmitam à Mulher a confiança no seu períneo no momento do parto, promovendo a sua elasticidade para a passagem do bebé e, mais tarde, a recuperação da sua tonicidade.

## **OBJETIVOS**

- Situar o períneo no corpo e na pelve
- 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 necessidade do períneo após o parto
- Praticar posições e movimentos para oferecer ao períneo situações variadas de pressão e estiramento
- Coordenar o relaxamento e a contração do períneo com as diferentes respirações
- Familiarizar-se com esta zona íntima do corpo dentro da globalidade corporal e o movimento

## **CONTEÚDOS DO CURSO**

- A. Reconhecimento da pelve e do períneo no próprio corpo.
- B. Limite ósteo-articular da musculatura do períneo.
- C. Consciência sensorial do períneo através de práticas diversas.
- D. Reconhecimento, relaxamento, contração e estiramento de diferentes componentes do períneo.

- E. Dissociação do triângulo anterior do períneo em relação aos músculos adutores.
- F. Dissociação do triângulo posterior do períneo em relação aos músculos glúteos.
- G. Sensação do períneo em compressão e descompressão através de práticas variadas.
- H. Relação do períneo com os principais músculos circundantes: abdominais, adutores e glúteos.
- I. Exercícios específicos e selecionados para a gravidez e o pós parto.
- J. Relação do períneo com a respiração.
- K. O períneo durante o período expulsivo.

## **METODOLOGIA**

O método *Anatomía, Integración y Movimiento®* de Núria Vives propõe uma pedagogia baseada no respeito do próprio ritmo para experimentar, sentir e integrar no corpo a grande variedade de movimentos, posições e propostas respiratórias.

Os formandos são convidados a reconhecê-lo primeiro em si mesma/mesmo e integrá-lo, antes de o transmitir.

São utilizados modelos anatómicos, documentos e desenhos que ajudam a entender a anatomia de forma tridimensional e desde o movimento.

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 progressivamente a sua força e elasticidade, necessárias para parir e recuperar saudavelmente depois do parto.

## **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.