



Sessões Datas	Temáticas	Conteúdos	Técnicos	Obs.
1ª 20/11/2017	-Apresentação do curso; -Higiene oral da grávida; - Sexualidade na gravidez; -Exercício de preparação para o parto.	- Objetivos e planeamento do curso; -Risco e cuidados a ter durante a gravidez no âmbito da saúde oral da grávida; - Mitos da sexualidade na gravidez; - Exercícios.	Enfª Dora H.O. Jorge	17H 17H15
2ª 27/11/2017	-Proteção da parentalidade; - Desconfortos do 3ºT; - Exercício de preparação para o parto.	-Direitos sociais e laborais do casal na parentalidade; - Como atenuar desconfortos do 3ºT; -Exercícios.	Psi. Denisa Enfª Dora/	17H 18H00
3ª 4/12/2017	- Criopreservação; - Comunicação Intra-uterina; - Exercício de preparação para o parto.	-Objetivo da criopreservação, questões mais pertinentes na tomada de decisão; - Formas de comunicação/vinculação; -Exercícios.	Enfª Dora/ Drª Cristina	17H 18H30
4ª 11/12/2017	- Reeducação postural; - Plano de parto; - Desconforto associado ao Trabalho de parto; - Exercício de preparação para o parto.	- Alterações da postura decorrentes da gravidez e estratégias para diminuir os desconfortos associados; - Como elaborar um plano de parto; - Dor do TP, medidas de alívio; - Papel do pai/pessoa significativa durante as diferentes etapas do TP; - Exercícios.	Fisio Tiago Enfª Dora	17H 18H30
5ª 18/12/2017	- Trabalho de parto; -Exercício de preparação para o parto.	-Sinais de parto, indução e etapas do TP; -A Respiração nas diferentes etapas do TP; -Exercícios.	Enfª Dora	17H
6ª 08/01/2018	-Cuidados ao Recém-nascido. - Exercício de preparação para o parto.	-Banho, cuidados à pele e ao coto umbilical do recém-nascido durante o 1º mês de vida, vacinação, necessidades fisiológicas do recém-nascido; -Exercícios.	Enf Inma Fisiot Tiago	17H 18H30
7ª 15/01/2018	-Puerpério- 4º Trimestre de gravidez;	-Alterações físicas e emocionais no pós-parto, consulta revisão do puerpério, planeamento familiar; -Sexualidade; -Sinais de alarme; -Exercícios.	Enfª Dora Psi. Denisa	17H 18H00
8ª 22/01/2018	- Amamentação; -Exercício de preparação para o parto.	-Benefícios e fisiologia da amamentação; -Principais constrangimentos e formas de os minimizar; - Exercícios.	Enfª João Enfª Dora	17H 18H00
Visita à maternidade	-Visita ao Serviço de urgência, bloco de partos e puerpério do HSB.	-Conhecer os serviços, as práticas e as equipas à disposição do casal na altura do nascimento.		