

Levantamento de ***projetos locais*** no âmbito da alimentação saudável e atividade física

Concelho	Alcácer do Sal
Nome do projeto	Preparação para a parentalidade
Identificação da instituição promotora	ULSLA /UCC de Alcácer do Sal
Equipa de trabalho/ dinamizadora	Equipa do Programa de Educação para a Saúde no âmbito da Parentalidade
Parceiros	...
Enquadramento/ justificação do projeto	<p>A Preparação para o Nascimento assenta na premissa que a gravidez, parto e puerpério são acontecimentos naturais na vida da mulher/casal. Esta filosofia vai permitir à mulher/casal substituir a ansiedade e medo por noções de autonomia, capacidade, felicidade, criando uma expectativa positiva sobre o parto. A Preparação para Nascimento visa essencialmente o <i>empowerment</i> da mulher/casal de forma a capacitá-los para a parentalidade responsável, permitindo o desenvolvimento de recursos e estratégias próprias, de forma a vivenciarem a sua gravidez e parto em pleno, assegurando o bem-estar físico e emocional da diade mãe/bebe. Neste sentido torna-se importante informar a grávida/casal sobre a importância de uma alimentação completa, equilibrada e variada de acordo com as necessidades específicas do período de gestação, bem como as normas básicas da segurança alimentar. Este é um momento único para capacitar o casal para a experiência da amamentação, e transmitir conhecimentos importantes da área da nutrição durante o período da amamentação.</p>
Objetivos do projeto (definir objetivos gerais e específicos)	<p>Objetivos gerais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garantir à mulher/família o acesso a recursos que lhes permitam a vivência da gravidez saudável a nível físico, psíquico e social, promovendo uma parentalidade responsável e gratificante • Promover a autonomia da grávida/casal, através do desenvolvimento de recursos e estratégias próprias, de forma a vivenciarem a sua gravidez e parto em pleno • Permitir à mulher/casal substituir a ansiedade e medo por noções de responsabilidade, capacidade, felicidade, criando uma expectativa positiva sobre o parto <p>Objectivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informar e instruir a grávida/casal sobre gravidez, parto e puerpério com conhecimentos baseados na evidência científica,

	<ul style="list-style-type: none"> • Informar e instruir a grávida/casal sobre métodos farmacológicos no alívio da dor/não farmacológicos, • Informar sobre a importância de uma alimentação completa, equilibrada, e variada no período de gravidez, • Informar sobre as recomendações gerais de segurança alimentar de forma a prevenir infecções, • Assegurar o desenvolvimento nutricional adequado da grávida e feto, • Treinar as técnicas de relaxamento e respiração, • Dar a conhecer a instituição/serviço onde se vai realizar o parto, bem como a sua estrutura orgânico-funciona, • Promover o envolvimento do pai no momento de adaptação à gravidez, parto e período pós-parto, • Promover o processo de vinculação pais/bebes no período pré-natal, parto e pós-parto, • Promover o aleitamento materno, bem como aporte nutricional adequado no período da amamentação • Desenvolver e melhorar a eficácia dos músculos envolvidos no trabalho de parto, • Promove a elasticidade dos músculos e articulações envolvidos no trabalho de parto, • Proporcionar á grávida/casal espaço para troca de experiencias entre outros casais, • Desenvolver competências parentais no cuidado ao recém-nascido.
Público-alvo/ destinatários	Grávidas inscritas no Centro de Saúde com mais de 27 semanas de gestação
Descrição sumária do projeto	<p>Para que a parentalidade seja vivenciada de uma forma saudável torna-se urgente dar visibilidade aos cuidados de enfermagem, desenvolvidos em Saúde Materna e Obstétrica de forma a capacitar os pais para lidarem com as questões relacionadas com a gravidez, parto e pós-parto. Atualmente este processo pode ser facilitado através dos cursos de preparação para a parentalidade, que se têm tornado numa ferramenta fundamental para uma vivência mais informada e preparada do processo de gravidez, parto e pós-parto. Neste sentido SANTOS, ZELLERKRAUT e OLIVEIRA (2008)</p>

	salientam que os cursos de preparação para o parto oferecem suporte para uma vivência plena da gravidez e puerpério assim como a preparação para a parentalidade. O curso decorre após as 27 semanas de gestação ao longo de 10 semanas, com 18 sessões distribuídas duas vezes por semana. (anexo 1)
Fases do projeto (identificação das principais fases de desenvolvimento)	<p>No decorrer das 18 sessões são elaboradas sessões de Educação para a Saúde sobre as seguintes temáticas:</p> <p>1º. Apresentação do curso/objectivos/expectativas do casal 2º. Saúde e Bem-estar na grávida/ trabalho de parto e parto 3º Contexto social – direitos e parentalidade 4º. Medidas não farmacológicas no controle da dor /Medidas farmacológicas no controle da dor – epidural/Aula prática: iniciação aos exercícios 5º. Alimentação e a gravidez 6º. Educar para os afetos/Importância da Vinculação; Ligação emocional pais/bebé/Importância do pai durante a gravidez, parto e pós parto 7º. Prática de Exercícios/ Exercícios de relaxamento/Padrões respiratórios 8º. Aleitamento materno 9º. Tipo de parto/rotinas da maternidade/posições durante o TP /Aula pratica: posições durante o TP 10º Cuidados ao recém-nascido/Vacinação/Teste do pezinho 11º Saúde Oral na gravidez 12º Puerpério/Planeamento familiar /Aula prática: exercícios e padrões respiratórios 13º Aula prática: posições e exercícios para o 2º e 3º. Estádio de TP 14º. Visita à maternidade 15º. Sinais de parto/Plano de parto/Aula prática: relaxamento 16º Visitação Domiciliaria puérpera e recém-nascido; Massagem ao Recém-nascido; Cantinho da amamentação/Recuperação pós-parto/Aula prática: exercícios para o 3º. Estádio de TP 17º Aula pratica: Prática de Exercícios; Exercícios de relaxamento; padrões respiratórios 18º Temática escolhida pelo casal/Esclarecimento de dúvidas/Avaliação do curso</p>
Duração do projeto	Os cursos de correm ao longo de 10 semanas, consecutivamente
Estratégias de avaliação (especificar métodos, instrumentos e indicadores de avaliação)	Aplicação de questionário de satisfação.



PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO



Enfermeiras Cristina Delfino e Helena Fradinho
Fisioterapeuta Filipa

A gravidez surge no ciclo vital da mulher/ casal, como momento único, uma experiência dotada de uma enorme carga emocional. Para Brazelton (1992, p.7) “[...] a gravidez é, com certeza, tempo para aprender o mais possível sobre si mesma e sobre o futuro papel”. Nesta fase vive-se um processo de adaptação física, redefinição de papéis e de identidade, bem como uma reestruturação da imagem social da mulher ou do casal. A gravidez desencadeia na futura mãe, uma autêntica revolução psicossomática, necessária para receber o bebê e promover o seu desenvolvimento (Cepeda et al, 2005).

A Preparação para o Nascimento assenta na premissa que a gravidez, parto e puerpério são acontecimentos naturais na vida da mulher/casal. Esta filosofia vai permitir à mulher/casal substituir a ansiedade e medo por noções de autonomia, capacidade, felicidade, criando uma expectativa positiva sobre o parto. A Preparação para Nascimento visa essencialmente o *empowerment* da mulher/casal de forma a capacitá-los para a parentalidade responsável, permitindo o desenvolvimento de recursos e estratégias próprias, de forma a vivenciarem a sua gravidez e parto em pleno. Esse objectivo é alcançado através, da educação para a Saúde, à grávida /casal que desenvolve competências que permitam mudanças de comportamento face ao parto, ajudam a identificar os factores que desencadeiam o medo, a reduzir a ansiedade, a aumentar a confiança e o conhecimento, baseada em evidências e conhecimentos científicos. Por outro lado os exercícios e técnicas utilizadas no curso bem como o conhecimento mais profundo do seu corpo e mecanismos de parto vão facilitar que a grávida/casal se sintam e tornem mais ativos, utilizando estratégias e ações de adaptação durante o trabalho de parto.

Os objectivos de um curso de preparação para o parto/nascimento são, segundo COUTO (2003, p. 77):

“- Proporcionar à gestante a informação necessária sobre a gravidez, o parto e o recém-nascido, de modo a que possa viver conscientemente este momento tão especial;

- Vencer a ansiedade e o medo transmitidos de mães para filhas, para que a dor física não seja ampliada pela angústia;

- Reduzir ao mínimo a dor, graças a meios largamente comprovados (técnicas de respiração, relaxamento);

- Ensinar a colaborar com o próprio corpo para que tudo decorra da forma mais fácil e rápida possível;

- Proporcionar o encontro com outras mulheres na mesma situação e que, por isso, melhor do que ninguém podem oferecer a sua colaboração e solidariedade;

- Dar, em muitos casos, ao futuro pai informação e os conselhos necessários para que em todos os momentos, incluindo o do parto, possa estar o mais perto possível da futura mãe;

- Apresentar à mulher os ambientes em que irá estar internada e onde será assistida, para que lhe sejam menos estranhos, se o curso é organizado pelo hospital ou pela clínica onde irá decorrer o parto.”

Neste sentido a preparação para o nascimento/parto/parentalidade junto dos pais/família, é uma oportunidade única de influenciar a saúde da mulher/família, e instigar o papel ativo dos mesmos, para que, a vivência da gravidez, parto, seja satisfatória, gratificante, enriquecedora, permitindo um crescimento pessoal, uma experiência positiva e feliz da parentalidade.

PLANIFICAÇÃO DAS AULAS

CURSO INICIA-SE A DIA 16 DE NOVEMBRO E TERMINA DIA 21 DE JANEIRO

SEMANAS	CONTEÚDOS
1	<p>1.ª Sessão</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Apresentação da Equipa multidisciplinar responsável pelo curso de preparação para o nascimento✓ Planificação do Curso✓ Objectivos do curso✓ Expectativas do casal✓ Preenchimento da ficha de inscrição✓ Avaliação do curso <p>Enf^a Helena Fradinho e Enf^o. Cristina Delfino e Fisioterapeuta Filipa</p>
	<p>2.ª Sessão (casal)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Saúde e bem-estar na gravidez✓ Trabalho de parto e parto; Sinais de alerta✓ Contractilidade <p>Enf^a Helena Fradinho e Enf^o. Cristina Delfino</p>
2	<p>3.ª Sessão</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Contexto social: Direitos e a Parentalidade <p>Dr^a. Margarida Santos</p>
	<p>4.ª Sessão (casal)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Medidas não farmacológicas no controle da dor✓ Medidas farmacológicas no controle da dor – epidural✓ Aula prática: iniciação aos exercícios <p>Enf^a Helena Fradinho, Enf^o. Cristina Delfino e Fisioterapeuta Filipa</p>
3	<p>5.ª Sessão</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Alimentação e a gravidez <p>Nutricionista HLA Dr^a. Dora</p>
	<p>6.ª Sessão</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Educar para os afetos;✓ Importância da Vinculação; Ligação emocional pais/bebé;✓ Importância do pai durante a gravidez, parto e pós parto. <p>Dr^a. Mafalda Borges</p>
	<p>7.ª Sessão</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Prática de Exercícios; Exercícios de relaxamento; <p>Padrões respiratórios</p> <p>Fisioterapeuta Filipa</p>

4	<p>8º. Sessão (casal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aleitamento materno 	Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino
	<p>9º. Sessão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tipo de parto/rotinas da maternidade/posições durante o TP ✓ Aula pratica: posições durante o TP 	Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino Fisioterapeuta Filipa
5	<p>10º. Sessão (casal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados ao recém-nascido ✓ Vacinação ✓ Teste do pezinho 	Enfª. Susana Silva e Enfª. Teresa Carvalho
	<p>11º. Sessão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saúde Oral na gravidez 	Higienista de Saúde Oral Jorge Brazia
6	<p>12º. Sessão (casal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Puerpério ✓ Planeamento familiar ✓ Aula prática: exercícios e padrões respiratórios 	Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino e fisioterapeuta Filipa
	<p>13º. Sessão (casal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula prática: posições e exercícios para o 2º e 3º. Estádio de TP 	Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino e Fisioterapeuta Filipa
7	<p>14º. Sessão (casal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita à maternidade 	Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino
	<p>15º. Sessão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sinais de parto ✓ Plano de parto ✓ Aula prática: relaxamento 	Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino

	<p>16ª. Sessão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados ao RN - continuação ✓ Visitaçãõ Domiciliaria puérpera e recém-nascido; Massagem ao Recém-nascido; Cantinho da amamentação ✓ Recuperaçãõ pós-parto ✓ Aula prática: exercícios para o 3º. Estádio de TP <p style="text-align: right;">Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino, Enfª. Susana Silva e Fisioterapeuta Filipa</p>
<p style="text-align: center;">9</p>	<p>17ª. Sessão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula pratica: Prática de Exercícios; Exercícios de relaxamento; padrões respiratórios <p style="text-align: right;">Fisioterapeuta Filipa</p>
<p style="text-align: center;">10</p>	<p>18ª. Sessão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Temática escolhida pelo casal ✓ Esclarecimento de dúvidas ✓ Avaliação do curso <p style="text-align: right;">Enfª Helena Fradinho, Enfª. Cristina Delfino</p>

