



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ARCO RIBEIRINHO

PROMOÇÃO DO EMPODERAMENTO

DA GRÁVIDA/CASAL

SESSÕES TEMÁTICAS – 2024

Outubro

Horário: 13h00 – 14h00 | Formato: online (teams)

Inscrições: consmaternaobst@chbm.min-saude.pt

(nome, idade gestacional, telefone, email e dia da sessão)



PROGRAMA

♥ 17 de outubro

- **Nascer na ULSAR** | Apresentação dos serviços e equipa de enfermagem da área obstétrica e dos projetos implementados para a grávida/família
- **Como eu queria que acontecesse** | Plano de parto
- **Chegou o momento e agora?** | Trabalho de parto e parto

♥ 24 de outubro

- **Tenho um bebé nos braços e agora?** | Cuidado ao recém-nascido e a ida para casa
- **Sono do recém-nascido** | Dicas para um sono feliz
- **Viajar em segurança** | Normas e atitudes

♥ 31 de outubro

- **E agora amamentar** | Amamentação e contato pele a pele
- **Eu não era assim, o que se passa?** | Alterações fisiológicas e psicológicas na gravidez e pós- parto

OBJETIVO | Ações de educação para a saúde para a promoção da saúde e bem estar das famílias grávidas

DESTINATÁRIOS | Grávidas e famílias da área de influência do Unidade Local de Saúde ARCO RIBEIRINHO