



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE  
ARCO RIBEIRINHO

## PROMOÇÃO DO EMPODERAMENTO

### DA GRÁVIDA/CASAL

SESSÕES TEMÁTICAS – 2024

Julho

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

Inscrições: [consmaternaobst@chbm.min-saude.pt](mailto:consmaternaobst@chbm.min-saude.pt)

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



#### PROGRAMA

##### ♥ 05 de julho

**Nascer no CHBM** | 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

##### ♥ 12 de julho

- **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

##### ♥ 19 de julho

- **E agora amamentar** | Amamentação e contato pele a pele

##### ♥ 26 de julho

- **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