

ESPECIALIZAÇÃO AVANÇADA
**SAÚDE DA MULHER:
GRAVIDEZ E PÓS-PARTO**

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA



**ISABEL
FERREIRA**

100 HORAS (32 HORAS SÍNCRONAS E
68 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Aprofundar os conhecimentos dos
formandos ao nível da saúde da mulher na preconceção,
gravidez e pós-parto.

ONLINE | PÓS-LABORAL

1200€



Certificação | Acreditação | Reconhecimento

PROMOÇÃO DA SAÚDE DA MULHER NA GRAVIDEZ E NO PARTO SOBRE UMA PERSPETIVA PSICO-NEURO-ENDÓCRINO-IMUNOLÓGICA

- Sessão solene de abertura
- Modelos de cuidados pré-natais: opções disponíveis no contexto nacional e internacional e sua relação com diferentes indicadores de saúde materno-fetais e neonatais
- Tipos e locais de partos: opções disponíveis no contexto nacional e internacional e sua relação com diferentes indicadores de saúde materno-fetais e neonatais
- Plano de parto e consentimento informado
- Liberdade, informação e respeito pela mulher e as suas decisões na gravidez e após o parto
- A saúde da mulher e do feto na gravidez e no parto sobre uma perspetiva psico-neuro-endócrino-imunológica
- Sinais de stress e distress na gravidez e no parto
- Promoção do empowerment na gravidez e no parto
- Estratégias promotoras da fisiologia da gravidez e do parto
- A importância do movimento e da verticalidade durante o parto
- Violência institucional à mulher durante o período perinatal: mito ou realidade?
- Promoção do parto normal e experiências positivas de parto
- Impacto da experiência de parto na vida da mulher
- A saúde da mulher durante as primeiras semanas após o parto
- Sessão de acompanhamento;

ABORDAGEM PSICOSSOCIAL DA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

- A adaptação psicológica à gravidez e maternidade
- Vulnerabilidade, adversidade e doença mental na gravidez e pós-parto
- Desenvolvimento e curso dos principais quadros clínicos associados a situações de distress psicossocial na gravidez e após o parto:
 - . Depressão e ansiedade
 - . Bipolaridade e perturbações psicóticas
 - . Abuso de substâncias
 - . Perturbações alimentares
- Ferramentas clínicas promotoras da saúde mental na gravidez e após o parto
- Sessão de acompanhamento;

NUTRIÇÃO FUNCIONAL NA GRAVIDEZ E APÓS O PARTO

- Necessidades nutricionais na pré conceção e ferramentas nutricionais pré concecionais precursoras da saúde da mulher grávida
- Programação materno-fetal e mecanismos de epigenética
- Necessidades nutricionais na gestação e ferramentas nutricionais na gravidez precursoras da saúde da mulher grávida
- Ganho de peso na gravidez e efeitos adversos dos desvios da normalidade
- Toxinas na gestação
- Gestação, disbiose e permeabilidade intestinal
- Segurança alimentar na gravidez
- Recuperação do peso após o parto
- Recomendações nutricionais para a mulher que amamenta;

ADAPTAÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS E EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E APÓS O PARTO

- Adaptações musculoesqueléticas na gravidez e durante os primeiros meses pós-parto
- Saúde do pavimento pélvico na gravidez, no parto e após o parto
- Exercício físico na gravidez e após o parto
- Cuidados relacionados com cicatrizes abdominais e perineais
- Sessão solene de encerramento;

**ISABEL FERREIRA**

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica. Conselheira de amamentação, instrutora de massagem infantil e formadora de preparação aquática pré-natal. Mestre em enfermagem, com a tese "Empowerment: Preferência e Valorização das Grávidas face aos Cuidados de Enfermagem Pré-Natais". Está atualmente a frequentar o doutoramento em Ciências de Enfermagem, com tese intitulada "Práticas dos Enfermeiros Especialistas na Promoção do Parto Normal". É sócia-gerente e fundadora da UTERUS - Saúde Integrativa da Mulher, é Vice-Presidente da Associação Portuguesa dos Enfermeiros Obstetras (APEO) e Presidente da Associação VOZES DA MULHER - Associação pelo Autoconhecimento, Liberdade e Respeito.

DOCENTES**CÁTIA OLIVEIRA**

Psicóloga Clínica, Terapeuta Sexual creditada pela Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica e docente na Universidade Lusófona do Porto. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Sexologia pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Doutorada em Psicologia Clínica pela Universidade de Aveiro e membro Integrado Centro de Psicologia da Universidade do Porto, integrando o Laboratório de Investigação em Sexualidade Humana (Sexlab), e é membro do HEI-Lab da Universidade Lusófona. Tem desenvolvido a prática clínica e a investigação nas diferentes vertentes da Psicologia e Sexologia Clínicas. Integra a equipa multidisciplinar da UTERUS.

**DIANA LOPES**

Fisioterapeuta, apaixonada pela missão de ajudar outras mulheres a conhecerem e compreenderem o seu corpo, através do movimento e da educação para a saúde. Licenciada em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde do Porto (ESS-Porto) em 2011. Formada em Osteopatia pela Escuela de Osteopatia de Madrid (2015-2021). É instrutora de Pilates Clínico desde 2012. Exerce prática clínica na área da saúde da mulher desde 2012 na UTERUS - Saúde Integrativa da Mulher, lado a lado com uma equipa multidisciplinar. Desde então, tem frequentado diversas formações nesse âmbito, aprendendo e deixando-se inspirar com formadoras nacionais e internacionais que partilham a mesma paixão. Acredita e defende um modelo de cuidados baseado na evidência e verdadeiramente centrado na pessoa. Procura, diariamente, colocar todo o seu coração, conhecimento e experiência clínica no apoio à mulher.



JOANA PINHEIRO

Licenciatura em Ciências da Nutrição. Pós-Graduação em Terapêutica ortomolecular, com experiência na nutrição clínica e docência em diversas faculdades e instituições. Integra a equipa multidisciplinar da UTERUS.