



## PROMOÇÃO DO EMPODERAMENTO DA GRÁVIDA/CASAL

Sessões temáticas - 2018

12 de março | 12 de junho | 13 de setembro | 12 de dezembro

9h00 – 13h00

Auditório do Hospital de Nossa Senhora do Rosário – Barreiro

### PROGRAMA

- ♥ **Nascer no CHBM** | Apresentação dos serviços e equipa de enfermagem da área obstétrica e dos projetos implementados para a grávida/família
- ♥ **O mundo gira à volta do meu umbigo** | Gravidez : Hábitos de vida saudáveis
- ♥ **Como eu queria que acontecesse** | Plano de parto
- ♥ **Chegou o momento e agora?** | Trabalho de parto e parto
- Intervalo*
- ♥ **Tenho um bebé nos Braços e Agora?** | Cuidado ao recém-nascido e a ida para casa
- ♥ **Eu não era assim, o que se passa?** | Alterações fisiológicas e psicológicas na gravidez e pós-parto
- ♥ **E agora amamentar** | Amamentação e contato pele a pele
- ♥ **Vamos passear** | Viajar em segurança - normas e atitudes

**Objetivo das sessões** | 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 CHBM e ACES Arco Ribeirinho

Inscrições no Centro de Educação e Formação do CHBM  
presencialmente ou através do email [formacao2@chbm.min-saude.pt](mailto:formacao2@chbm.min-saude.pt)