

Curso

# Massagem na gravidez e no pós-parto

## ENQUADRAMENTO

O processo de gravidez origina mudanças ao nível fisiológico, emocional e social. Algumas destas mudanças provocam desconfortos e novos desafios que podem ser ultrapassados com a ajuda de terapias adequadas como a MASSAGEM na GRAVIDEZ.

O profissional, com formação específica em massagem na gravidez, pode desenvolver várias técnicas de massagem e/ou outras terapias manuais para proporcionar um equilíbrio físico e emocional à díade Mãe bebé.

## OBJECTIVOS

### Objetivos Gerais

Pretende-se que o formando adquira conhecimentos na área da gravidez através da aprendizagem das técnicas de massagem na gravidez. No final da formação para além do domínio destas técnicas, o formando deverá ser capaz de desenvolver ensino de técnicas de auto massagem à grávida / família.

### Objetivos Específicos

- Aprofundar conhecimentos na área da gravidez;
- Capacitar a execução de técnicas de massagem na gravidez e no pós parto;
- Promover a implementação do ensino de técnicas de auto massagem.

## METODOLOGIA

### Metodologia de Formação

Haverá uma componente expositiva e uma componente prática, na qual se irão realizar sessões práticas de massagem. Será um curso bastante interativo sendo abordados casos e cenários específicos, prática simulada, discussão/debate, reflexão crítica, trabalho de grupo, role-play e pesquisa.

### Metodologia de Avaliação

Avaliação contínua suportada por questionário de avaliação global da formação.

## DESTINATÁRIOS

Curso destinado a profissionais e/ou estudantes da área da saúde ou bem estar com interesse pela área da saúde materno infantil e técnicos de massagem.

## DATAS / CIDADES

Ver calendário anual de formação do centro Olá Mamã

**VAGAS:** 14

## CARGA HORÁRIA

16 horas distribuídas por 2 dias

## HORÁRIO

Manhã - 9:00/13:00

Tarde - 14:00/18:00

## INVESTIMENTO:

\* **300** euros sócios instrutores e **350** alunos geral

(Pagamento por Prestações - Consulte o Regulamento)

\*(Associação Portuguesa de Massagem Infantil)

## O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO

- 16 Horas de formação presencial
- Coffee-breaks
- Material de apoio ao Curso:  
“Workbook de Massagem na gravidez”, autoria da formadora com a fundamentação teórica e todas as técnicas de massagem na gravidez, auto massagem e pós parto. Documentação de apoio ao Curso através de link fornecido pelo formador com textos de apoio (sumário dos PowerPoint apresentados, artigos científicos, fichas de avaliação).

## CERTIFICAÇÃO E DIPLOMA

- No final do curso será atribuído um Certificado de Frequência como Formação Profissional atribuído pela entidade formadora - Centro Olá Mamã - **certificada pela DGERT**

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS A DESENVOLVER

### COMPONENTE TEÓRICA

1. Contextualização da massagem na gravidez;
2. Alterações físicas e emocionais da gravidez;
3. Benefícios da massagem na gravidez;
4. Contra indicações da massagem na gravidez;
5. Posicionamentos e cuidados posturais;
6. A massagem perineal: contextualização e benefícios
7. Auto massagem na gravidez e no pós-parto;
8. O pai / família e a massagem na gravidez / trabalho de parto;
9. Ficha de Avaliação da grávida.

### COMPONENTE PRÁTICA

1. Demonstração e prática dos diferentes posicionamentos;
2. Demonstração e prática 2 / 2 das técnicas de massagem na gravidez e no pós-parto;
3. Prática das técnicas de auto massagem na gravidez e no pós-parto;
4. Ensino da auto massagem do períneo;
5. Trabalhos de grupo - resolução de cenários clínicos.

### NOTAS IMPORTANTES:

Os participantes deverão trazer para o curso:

- Roupa confortável, bikini / fato de banho/ calções, que lhes permita treinar adequadamente todas as técnicas de massagem nos colchões/marquêsas;
- Um lençol ou toalha turca tamanho XL;
- Um frasco de óleo 100% vegetal ( ou outro creme caso tenha alguma alergia cutânea).

### INFORMAÇÕES / REGULAMENTO:

**IMPORTANTE:** A Inscrição só fica válida (inscrição definitiva) após o pagamento.

Sendo as vagas limitadas, recomendamos que a inscrição seja validada com a maior antecedência possível.

### VAGAS E CRITÉRIO DE SELEÇÃO

Vagas limitadas, número máximo de 14 alunos.

Seleção por ordem de chegada das inscrições e cumprimento dos requisitos de acesso.

## FORMADORA



### Maria João Alvito

Maria João Alvito é licenciada em Fisioterapia. Durante 11 anos exerceu funções no Hospital Egas Moniz em Lisboa e foi formadora da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas nos cursos de preparação para o parto entre 1993 e 2001. É diplomada desde 2001 pela **IAIM** (*International Association of Infant Massage*, Londres) como Instrutora de massagem infantil.

Em 2002 criou o Centro Olá Mamã - Centro de preparação e educação para o nascimento em Lisboa, onde exerce funções de coordenação e desenvolve programas de preparação e recuperação do parto, com uma equipa multidisciplinar. É também diplomada pela IAIM desde 2005, como *trainer*/formadora. Até ao momento já realizou, em Portugal e no estrangeiro, mais de 100 cursos para profissionais de saúde e educação. É membro do Comité Educacional da IAIM desde 2011. Autora e apresentadora do programa Televisivo “Mãe me Quer” na Sic Mulher, destinado a grávidas e famílias. Autora de diversas crónicas na área da parentalidade.

## PAGAMENTO

Segundo o regulamento de formação, para inscrições com valor superior a €200, aceita-se o pagamento em 2 parcelas de 50%, com acréscimo de uma taxa de gestão de €10 (dez euros), paga no momento da 1ª prestação, sendo que a 2ª prestação deve ser sempre liquidada **5 dias úteis antes do início da formação** ou curso. O pagamento fracionado apenas é possível através de transferência bancária, e comunicação prévia para [geral@olamama.com](mailto:geral@olamama.com).

## DESISTÊNCIAS E DEVOLUÇÕES, COMO PROCEDER?

No caso de desistência de uma inscrição definitiva, por favor comunique por email para [geral@olamama.com](mailto:geral@olamama.com), no mínimo com **antecedência de 5 dias úteis anteriores à data de início** da respetiva ação de formação. Nestas situações o centro Olá Mamã, devolverá o valor previamente pago, cobrando, contudo, uma taxa de gestão de €20 (vinte euros) para fazer face a custos administrativos.

☎ 917242432

✉ [geral@olamama.com](mailto:geral@olamama.com)

🌐 [www.olamama.com](http://www.olamama.com)

f <https://www.facebook.com/ola.mama.10>

