

EQUIPA

- Fisioterapeutas com formação específica em:
 1. Pilates Clínico na saúde da mulher, no pré e pós-parto;
 2. Reabilitação do Pavimento pélvico
 3. Neuro desenvolvimento, neonatologia e massagem do bebé
- Terapeuta da Fala com formação específica em neonatologia, motricidade oroofacial, alimentação deglutição.

OBJETIVOS

- Explicar as alterações da anatomia e fisiologia da grávida.
- Prevenir, através do exercício, o aparecimento de dores, consequentes das alterações posturais durante a gravidez
- Ensino de exercícios de fortalecimento e relaxamento do pavimento pélvico.
- Dar a conhecer o desenvolvimento psicomotor do bebé no primeiro ano de vida, bem como os sinais de alerta no desenvolvimento.
- Realçar a importância do *Brincar* para o desenvolvimento psicomotor do bebé.
- Alertar para os problemas da sucção, mastigação e alterações da fala
- Ensino da massagem abdominal e outras estratégias para o alívio das cólicas do bebe
- Proporcionar à grávida estratégias e momentos de relaxamento do bebé

ESTRUTURA:

Fisioterapeutas/ T. Fala:

- 8 Sessões (Componente teórica, exercícios terapêuticos e relaxamento)
- 1 Grupo –Sexta-feira 16.30

SESSÕES:

1. Reeducação Postural na Gravidez

Prevenção da Dor Lombar e outras

Exercícios e Sessão de Relaxamento

2. Importância do fortalecimento dos Músculos do Périneo na gravidez

Exercícios e Sessão de Relaxamento

3. Classe de Exercícios para a Grávida

Técnicas / Importância do Relaxamento durante a Gravidez e Exercícios
Respiratórios

4. Relação Mãe-Filho

Estimulação do Desenvolvimento Psico-motor Normal do bebé

Exercícios e Sessão de Relaxamento

5. Estimulação do Brincar e como escolher o brinquedo certo
Exercícios e Sessão de Relaxamento

6. Sucção/alimentação-Alicerces para a Fala

7. Classe de Exercícios Terapêuticos para a Grávida

Técnicas / Importância do Relaxamento durante a Gravidez e Exercícios
Respiratórios

8. Técnicas de Massagem Abdominal para Prevenção de Cólicas

Exercícios e Sessão de Relaxamento

Sessões *on-line* através da plataforma *TEAMS*.

Inscrição: Online

Sugerimos: Roupa confortável, tapete, almofada, bola de pilates, cadeira e garrafa de
água.