

## A QUEM SE DESTINA

Grávidas e respetivos acompanhantes que residam ou trabalhem no Concelho de Sintra.

## OBJETIVOS

- Facultar informação de modo a otimizar a preparação da grávida/casal/família para a Parentalidade.
  - Otimizar as vivências durante a gravidez, parto e pós-parto.
  - Treinar física e psicologicamente a grávida/casal/família para o momento do nascimento.
- Preparar a grávida/casal/família para os cuidados ao bebé.

## MODO DE INSCRIÇÃO

As inscrições para o Curso de Preparação para a Parentalidade devem ser feitas junto da Equipa de Enfermagem da sua Unidade de Saúde

### Inscrição

Até às 20 - 22 semanas de gestação

### Início do curso

A partir das 28 - 30 semanas

## LOCAIS - HORÁRIOS - CONTATOS

### CPP SINTRA

**Local:** Divisão de Higiene e Saúde Ocupacional da CMS  
Av. Dr. Álvaro Vasconcelos, 45, Portela de Sintra 2710 - 423 Sintra  
**Horários:** 2ª feira: 10:00 às 12:00 - 5ª feira: 10:30 às 12:30  
**E-mail:** [nelia.alves@arslvt.min-saude.pt](mailto:nelia.alves@arslvt.min-saude.pt)

### CPP S. JOÃO DAS LAMPAS

**Local:** Unidade de Saúde de S. João das Lampas  
Rua do Fontanário, 13, 2705-737 S. João das Lampas  
**Horários:** 2ª feira: 14:00 às 16:00 - 5ª feira: 14:00 às 16:00  
**E-mail:** [nelia.alves@arslvt.min-saude.pt](mailto:nelia.alves@arslvt.min-saude.pt)

### CPP PERO-PINHEIRO

**Local:** Bombeiros Voluntários de Montelavar – Casa do Moleiro  
R. Maestro Alferes Álvaro Augusto A. Sousa, 2715-666 Montelavar  
**Horários:** 2ª feira: 10:30 às 12:30 - 5ª feira: 10:00 às 12:00  
**E-mail:** [catia.pereira@arslvt.min-saude.pt](mailto:catia.pereira@arslvt.min-saude.pt)

### CPP ALGUEIRÃO

**Local:** Progresso Clube  
Praceta Progresso Clube, nº17, 2725-110 Algueirão  
**Horários:** 2ª feira: 15:00 às 17:00 – 4ª feira: 15:00 às 17:00 (provisório)  
**E-mail:** [amalia.semado@arslvt.min-saude.pt](mailto:amalia.semado@arslvt.min-saude.pt)

### CPP RIO DE Mouro

**Local:** Unidade de Saúde de Rio de Mouro  
Av. D. Henrique, 39-41 2635-367 Rio de Mouro  
**Horários:** 2ª feira: 1:00 às 16:00 - 6ª feira: 14:00 às 16:00  
**E-mail:** [llda.gouveia@arslvt.min-saude.pt](mailto:llda.gouveia@arslvt.min-saude.pt)

### CPP Cacém

**Local:** Unidade de Saúde do Olival  
Rua do Olival, 12-15, 2735-304 Agualva Cacém  
**Horários:** 3ª feira: 14:00 às 16:00 - 5ª feira: 14:00 às 16:00  
**E-mail:** [susana.frade@arslvt.min-saude.pt](mailto:susana.frade@arslvt.min-saude.pt)

### CPP CASAL DE CAMBRA

**Local:** Junta de Freguesia de Casal de Cambra  
Rua de Bragança, 1, 2605-727 Casal de Cambra  
**Horários:** 2ª feira: 9:00 às 11:00 - 6ª feira: 14:00 às 16:00  
**E-mail:** [helena.osorio@arslvt.min-saude.pt](mailto:helena.osorio@arslvt.min-saude.pt)

### CPP MASSAMÁ

**Local:** Unidade de Saúde de Massamá  
Rua Teixeira Pascoais, 2745-852 Massamá  
**Horários:** 2ª feira: 13:30 às 15:30 - 6ª feira: 15:00 às 17:00  
**E-mail:** [isabel.carita@arslvt.min-saude.pt](mailto:isabel.carita@arslvt.min-saude.pt)

### CPP QUELUZ

**Local:** Unidade de Saúde de Massamá  
Rua Teixeira Pascoais, 2745-852 Massamá  
**Horários:** 3ª feira: 13:00 às 15:00 - 5ª feira: 15:00 às 17:00  
**E-mail:** [adelaide.bento@arslvt.min-saude.pt](mailto:adelaide.bento@arslvt.min-saude.pt)



PREPARAÇÃO PARA A PARENTALIDADE



## CURSO DE PREPARAÇÃO PARA A PARENTALIDADE

### Colaboração



**O Curso de Preparação para a Parentalidade do ACES Sintra é constituído por sessões teórico-práticas, e pretende abordar diversos temas sobre a gravidez, o parto, o pós-parto e a parentalidade.**

#### **TEMAS ABORDADOS**

- Direitos e deveres na Maternidade e Paternidade
- Mudanças psicológicas decorrentes da gravidez, maternidade e Parentalidade
- Exercícios e estratégias a adotar durante a gravidez, trabalho de parto e pós-parto
- Aleitamento Materno
- Cuidados ao bebé
- Trabalho de parto
- Medidas não farmacológicas e farmacológicas de alívio da dor (epidural)
- Papel do acompanhante
- Cuidados no pós-parto
- Saúde Oral
- Comunicar com o bebé desde a barriga

## **CURSO DE PREPARAÇÃO PARA A PARENTALIDADE**

O Curso de Preparação para a Parentalidade é realizado em grupos, pois potencia a partilha de experiências e/ou conhecimentos com as grávidas/ casais/ famílias.

Os grupos são constituídos de acordo com a capacidade de cada local, incluindo o acompanhante escolhido pela grávida.

O Curso de Preparação para a Parentalidade é realizado por uma equipa multidisciplinar composta por:

- Enfermeiros Especialistas
- Fisioterapeutas
- Psicólogos
- Assistentes Sociais
- Higienistas de Saúde Oral
- Terapeuta da Fala

As sessões têm a duração de 2h, 2 vezes por semana, durante 7 semanas, com início a partir das 28-30 semanas de gestação.

O CPP decorrerá nas seguintes localidades:

- Sintra
- S. João das Lampas
- Pero-pinheiro
- Algueirão
- Rio de Mouro
- Cacem
- Massamá
- Casal de Cambra

As grávidas selecionadas serão contactadas para confirmar a data de início do Curso de Preparação para a Parentalidade.

***Recomenda-se a utilização de vestuário confortável e meias (nas aulas práticas).***