

SEMANA DA FERTILIDADE E DA GRAVIDEZ COM DIVERSAS INICIATIVAS CENTRADAS NO BEM-ESTAR DOS FUTUROS PAIS

A Câmara Municipal da Mealhada vai promover diversas iniciativas no âmbito da Semana da Fertilidade e da Gravidez, que decorre, de 5 a 9 de setembro. Sessões teóricas e práticas focadas na saúde da grávida são algumas das propostas de um programa concebido pela autarquia e por diversas instituições de saúde, públicas e privadas.

De 5 a 9 de setembro são diversas as iniciativas, desde sessões de esclarecimento, presenciais ou via Zoom, a aulas práticas que visam dar resposta às várias preocupações da grávida. Os temas abordados vão desde a gestão do stress ao uso da medicina chinesa na infertilidade, da alimentação à atividade física na gravidez, da preparação do parto à amamentação e introdução alimentar do bebé.

O programa foi concebido em colaboração com as clínicas Clinimed Pampilhosa, Naturalmed e com a UCC Bairradina. Os interessados devem inscrever-se nas sessões pretendidas, sendo todas gratuitas.

O Dia da Grávida ou Dia Nacional da Natalidade é assinalado a 9 de setembro (mês 9), numa alusão aos 9 meses de gravidez. Neste âmbito, a autarquia procurou assinalar a data, criando a Semana da Infertilidade e da Gravidez, uma vez que os problemas de infertilidade são cada vez mais comuns. O objetivo é dar a conhecer os serviços que existem no concelho que podem ajudar futuros pais, tanto na pré conceção como na gravidez.

Informações: ritafernandes@cm-mealhada.pt

Inscrições: bit.ly/semanafertilidadeegravidez

PROGRAMA

5 de setembro | Espaço Inovação

18h30 - Preconceção e fertilidade: cuidados importantes para o casal, numa gravidez planeada (Rita Fernandes - CMM)

19h - Medicina Chinesa da [in]fertilidade (Cátia Bandarra - Naturalmed)

19h30 - Como gerir o stress e ansiedade enquanto o positivo não chega? (Maria Carvalho - Clinimed)

6 de setembro | Espaço Inovação

18h30 - Alimentação na gravidez (Eunice Marques - CMM)

19h - Reforço perineal e mobilidade pélvica (Sara Nunes - Clinimed)

8 de setembro | Espaço Inovação

17h - Pilates na gravidez (Ana Xabregas - Naturalmed)

18h - Preparar para o parto (Sara - UCC e Sara Nunes - Clinimed)

9 setembro | Espaço Inovação

10h>12h30 e 14h>18h - Rastreios de Medicina Chinesa (Cátia Bandarra - Naturalmed)

Avaliações nutricionais e esclarecimento de dúvidas sobre alimentação na gravidez (Rita Fernandes - CMM)

18h>18h30 - Esclarecimento de dúvidas da fisiologia do parto (Sara Nunes, Clinimed)

Biblioteca Municipal da Mealhada

18h - Amamentação- o que precisa saber (Maria José - UCC)

18h30 - Papás, vamos ao osteopata (Inês Marques - Naturalmed)

19h - Dificuldades no pós-parto (Sara Nunes - Clinimed)

19h30 - Introdução alimentar do bebé (Carina Ferreira - Naturalmed)

Mealhada, 18 de agosto de 2022