

AULA ABERTA.

3.º CURSO DE MESTRADO EM ENFERMAGEM DE SAÚDE MATERNA E OBSTÉTRICA

QUALIDADE DE VIDA E TERAPIAS COMPLEMENTARES NA GRAVIDEZ, PARA A VIVÊNCIA DE UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA

14 de Janeiro '25

10h00 - 16h00



Híbrido

Anfiteatro polo AR e Zoom

Link de Inscrições:

<https://t.ly/5gpPx>

10h00 - Sessão de abertura

Professora Doutora Maria João Freitas, Coordenadora do Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (MESMO) da ESEL

10h15 | Mesa 1 - Terapias alternativas na Gravidez

Moderador: Maria João Freitas, Professora Doutora ESEL

Yoga na gravidez

Lúcia Maria Martins Braga - EEESMO/ Serviço de Urgência Obstétrica e Ginecológica, Hospital Nossa Senhora do Rosário, ULS Arco Ribeirinho

Reiki na gravidez

Paula Maria Cunha Duarte - EEESMO USF Eça, ULS Arco Ribeirinho

Shiatsu na gravidez

Maria de Lurdes Gardete Pereira Gameiro - Mestre em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, EEESMO/Serviço de Urgência Obstétrica e Ginecológica, Hospital Nossa Senhora do Rosário, ULS Arco Ribeirinho

Questões

11h30 - Pausa para café

12h00 | Mesa 2 - Terapias alternativas na Gravidez

Moderador: Ana Paula Reis Carmona - Professora Adjunta ESEL

Contributos do Mindfulness para a Grávida

Sandra Cristina Garcia de Oliveira Seixinho, Mestre em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, Enfermeira HGO/ Internamento Cardiologia

Hypnobirthing: uma ferramenta para viver uma gravidez positiva

Helena Isabel Frois Rodrigues - Mestranda 2º MESMO/ Enfermeira HGO

Benefícios da Osteopatia & Acupuntura na gravidez

Nuno de Andrade e Lemos - Osteopata-Acupuntor

Questões

13h10 - Pausa para almoço

14h30 | Mesa 3 - Qualidade de vida na gravidez

Moderador: Sandra Margarida Risco - Professora Adjunta ESEL

O exercício físico na gravidez

Inês dos Santos Neto, EEESMO, Hospital SAMS

Dançar na gravidez

Cátia Andreia Santos Lopes, EEESMO, Hospital Garcia de Orta/Bloco de Partos

Questões

15h45 - Encerramento do Seminário Professora Doutora Maria João Freitas