

# **CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE**



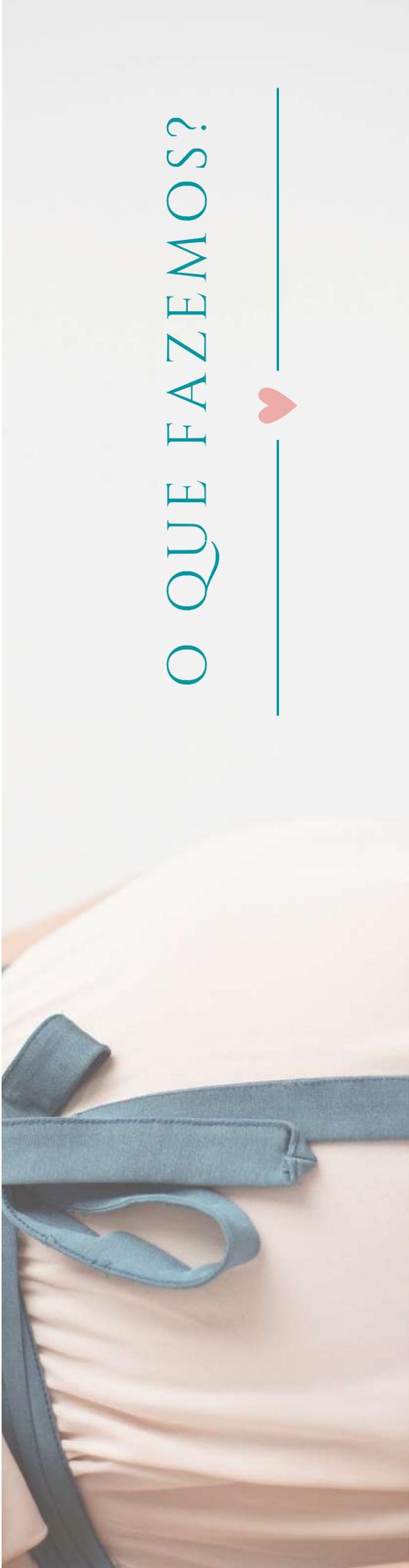
Enfermagem no domicílio | Teleassistência | Formação



Enfermagem no domicílio | Teleassistência | Formação

## QUAIS OS NOSSOS VALORES E NO QUE ACREDITAMOS?

Em cuidados centrados na mulher e família e em proporcionar experiências positivas de gravidez, parto e pós-parto que preparem as famílias para uma transição tranquila.



## O QUE FAZEMOS?



Trabalhamos a par com as famílias grávidas na preparação para o seu nascimento, e do seu bebé!





- Preparação no domicílio / online
- Preparação em meio aquático
- Formação teórica e prática (individualmente e em grupo)



**COMO?**



## DESDE QUANDO?

---

- desde as 20 semanas de gestação



Enfermagem no domicílio | Teleassistência | Formação

AS FAMÍLIAS ESCOLHEM  
AS SESSÕES QUE QUEREM  
NO SEU CURSO DE  
PREPARAÇÃO PARA O  
NASCIMENTO



## TEMAS (2H / SESSÃO)

### Sessão 1:

- \* Anatomia e Fisiologia da Gravidez
- \* Comunicação Intra-uterina

### Sessão 2:

- \* Sinais de trabalho de parto e sinais de alerta
- \* Trabalho de parto e parto

### Sessão 3:

- \* Dor e técnicas de alívio da dor durante o trabalho de parto
- \* Respiração, Liberdade de movimentos e Parto verticalizado



Enfermagem no domicílio | Teleassistência | Formação

## TEMAS

(2H / SESSÃO)

### Sessão 4:

- \*Plano pós-parto: cuidados à mãe, pai e bebé
- \*Alterações emocionais na gravidez e pós-parto

### Sessão 5:

- \*Aleitamento materno
- \*Amamentação

### Sessão 6:

- \*Plano de nascimento

**BREVE**

- **6 horas** de preparação para o nascimento em casa / online
- 3 sessões (uma a três por dia, consoante disponibilidade)
- **Exercícios práticos e adaptados** à realidade/necessidade de cada família

265 €

**COMPLETO**

- **12 horas** de preparação para o nascimento em casa / online
- 6 sessões (uma por dia)
- **Exercícios práticos e adaptados** à realidade/necessidade de cada família
- **Acompanhamento** diário por whatsapp / telefone durante o tempo de duração do curso

365 €

## PORQUE DEVES ESCOLHER PREPARAR ESTE MOMENTO CONNOSCO?

- **Preparação personalizada** e individualizada
- **Acompanhamento** da família para lá da das sessões de preparação para o nascimento
- **Sessões diversificadas** e práticas
- **Profissionais de saúde com formação especializada** e experiência nas áreas de formação
- **Possibilidade de acompanhamento especializado** na gravidez, parto e pós-parto em casa
- **Prática humanizada** baseada em evidência



Enfermagem no domicílio | Teleassistência | Formação

---

## CUSTOS EXTRA



- |   |          |
|---|----------|
| • Hora extra  | 60,00 €  |
| • Tema extra  | 80,00 €  |
| • Cuidados domiciliares de enfermagem à mãe e bebé / 5 horas          | 250,00 € |
| • Teleassistência (mensal)  | 195,00€  |
| • Curso de primeiros socorros infantis para famílias (casal, 3 horas) | 185,00€  |





CARING 4 MOMS

Enfermagem no domicílio | Teleassistência | Formação

**POR QUEM?**

## ANA VALE



- Enfermeira desde 2011
- Especialista em enfermagem de saúde mental desde 2017
- Mestranda em enfermagem de saúde materna e obstétrica
- Formadora profissional e preletora em diversos eventos no âmbito da saúde mental perinatal
- Autora do livro “A outra face da maternidade”
- Empreendedora, comunicativa, proativa e apaixonada pelo que faz

INSCRITA NA ENTIDADE  
REGULADORA DE SAÚDE E ORDEM  
DOS ENFERMEIROS



# RITA PEREIRA



- Enfermeira desde 2012
- 📖 Formação em "Princípios Básicos de Lactação Humana" pela Academia de Lactação
- 📖 Pós-Graduação em Aleitamento Materno pela Universidade Católica Portuguesa
- Pragmática, curiosa, proativa e dedicada ao que faz



INSCRITA NA ENTIDADE  
REGULADORA DE SAÚDE E ORDEM  
DOS ENFERMEIROS

# ANNA MOREIRA

- Enfermeira desde 2013
- Enfermeira especialista em Saúde Materna e Obstetrícia desde 2020
- Formação em Yoga na Gravidez e Pós-Parto pela SHIFT Academy
- Comunicativa, empática, dinâmica e apaixonada pelo mundo da parentalidade



INSCRITA NA ENTIDADE  
REGULADORA DE SAÚDE E ORDEM  
DOS ENFERMEIROS



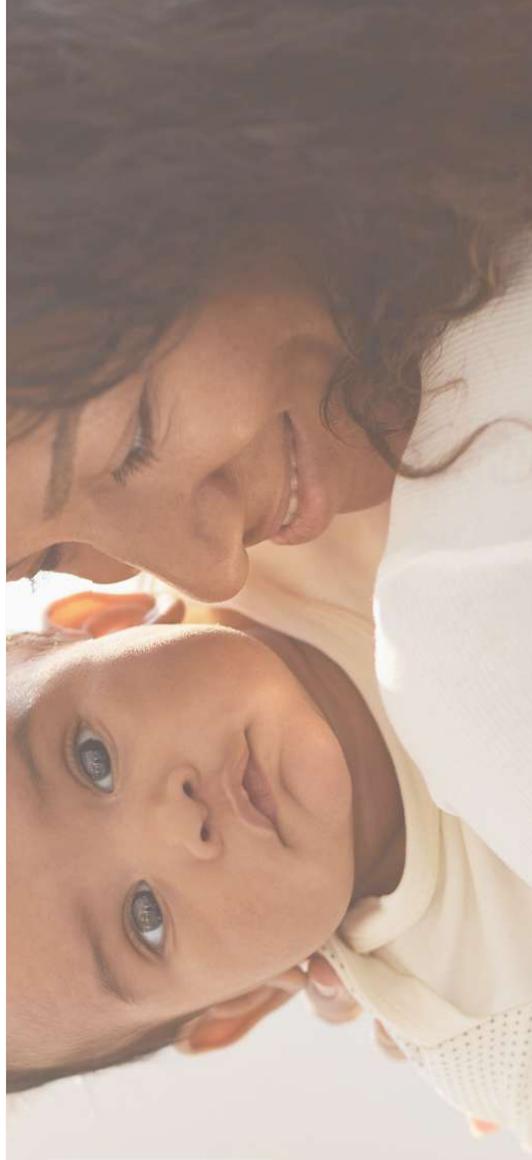


CARING 4 MOMS

Enfermagem no domicílio | Teleassistência | Formação

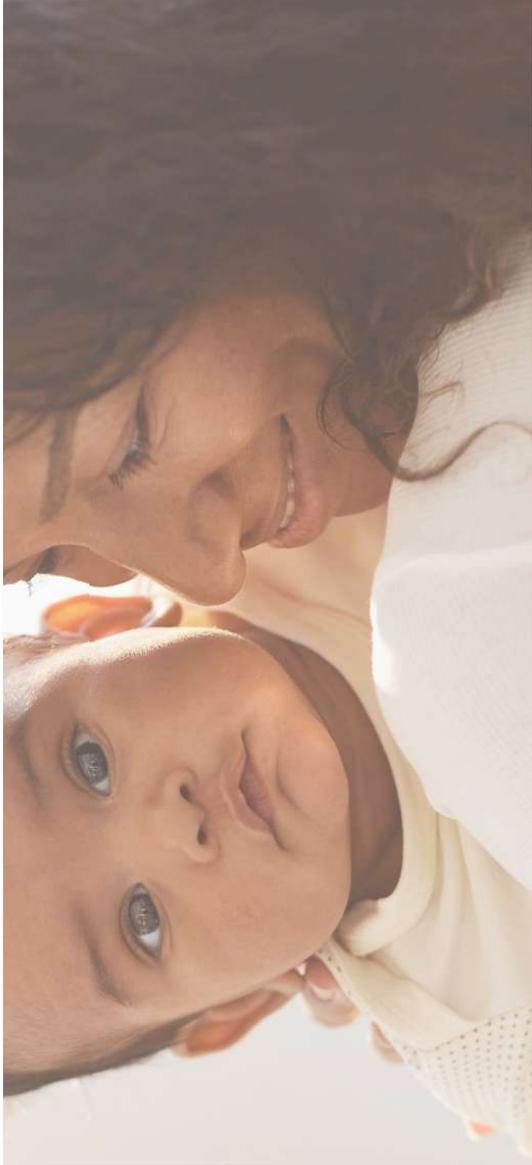


TESTEMUNHOS



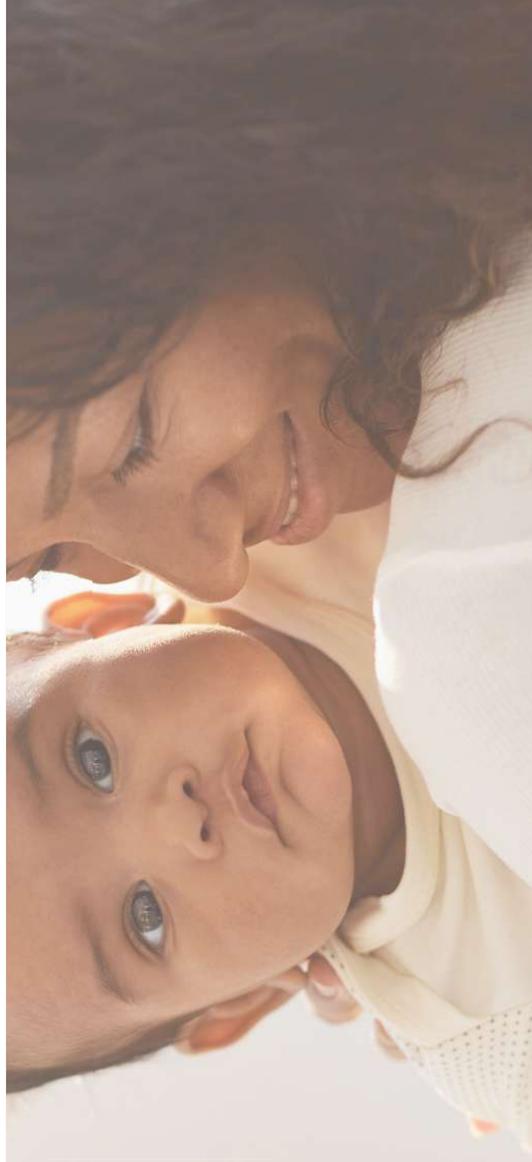
## **ISABEL FERREIRA** **35 ANOS**

Tenho confiança total na Ana Vale, ela foi a primeira pessoa a quem liguei quando me rebentaram as águas às 30 semanas de gestação. Sem a Ana e a equipa dela eu nunca teria conseguido amamentar os meus gémeos. Adorei o serviço antes e depois do parto e recomendo a 100%. Ana and Rita are the best ❤️



## **MÁRCIA SANTOS** **39 ANOS**

Fui mãe pela terceira vez e isso não invalida as inseguranças relativamente à amamentação, aos desconfortos do bebé, ao cansaço. Ter uma equipa que te dá suporte, que te permite falar sobre as tuas inseguranças foi muito importante e fez a diferença. Foi a primeira vez que consegui com calma ultrapassar os momentos mais difíceis do Pós-parto. A primeira vez que em casal estamos mais tranquilos. Assim aconselho a todas as famílias procurarem ajuda com a Caring4moms nesta fase tão bonita da nossa vida, que se pode tornar tão angustiante.



## **SÓNIA FERREIRA**

### **37 ANOS**

Liguei para Caring4Mums por causa de um problema causado pela amamentação. Ambas as Anas foram incansáveis em fornecer a melhor solução que levasse em consideração os meus desejos para mim e para o meu bebé. Graças ao apoio deles consegui voltar ao trabalho e continuei a amamentar meu bebé de 9 meses. Eles eram muito flexíveis e apareciam rapidamente sempre que havia uma emergência.



Vamos conversar?

---

(+351) 92 682 82 02

---

[geral@caring4moms.pt](mailto:geral@caring4moms.pt)