



DR



## Aprender mais sobre a “terna aventura” da maternidade em Coimbra

●●● A Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC) vai, mais uma vez, preparar os casais “grávidos” para as mudanças que os bebés trazem, para o parto, o pós-parto e ainda para os cuidados a ter com o recém-nascido. A nova edição do programa “Terna Aventura” tem início no próximo dia 2 de novembro, no polo B desta escola superior.

Trata-se de um curso dirigido a grávidas ou casais entre as 28 e as 32 semanas de gestação, ensinando-lhes tudo sobre o parto e a parentalidade através de sessões educacionais, antes e depois do nascimento do bebé. Os principais objetivos da ESEnFC são promover a “autoconfiança e o autocontrolo, ajudando a mulher e o casal a viverem de forma mais tranquila esta experiência de vida”, explica a instituição em nota de imprensa.

Nas sessões que compõem o “Terna Aventura” serão abordados “os direitos parentais, as alterações fisiológicas na gravidez e depois do parto, a adaptação conjugal e a sexualidade, as vantagens do aleitamento materno, a prevenção e resolução de problemas durante a amamentação, a criopreservação de células estaminais do cordão umbili-

cal, o plano de parto, ou os cuidados ao recém-nascido (incluindo banho e massagem)”, acrescenta a mesma nota.

### Curso com novidades

Contudo, há surpresas nesta edição do programa. Uma delas é a introdução de alguns princípios de haptonomia, uma técnica que pretende reforçar o vínculo afetivo entre pais e filho através de estratégias promotoras de interação e comunicação fetal. Além disso, segundo a ESEnFC, “em cada sessão prática será sempre avaliado o bem-estar materno-fetal, de modo a contribuir para a tranquilidade do casal”.

Já a parte prática do programa é composta por “exercícios que promovem o relaxamento, o autocontrolo e ajudam a grávida ou o casal a preparar-se para o trabalho de parto”.

E depois do nascimento o apoio continua com outro tipo de sessões – em data ainda por definir –, que incluirão “a partilha de experiências relativamente ao parto, à amamentação e ao ajustamento conjugal”.

Maria Ferreira Santos  
mjoao.santos@asbeiras.pt



O programa é composto por sessões teórico-práticas de uma hora

- ❶ As sessões realizam-se às segundas e quartas-feiras, entre as 19H00 e as 20H00
- ❷ Os interessados em participar podem inscrever-se, de forma gratuita, através do número de telefone 927 501 115 ou enviando um email para o endereço eletrónico [ternaaventura@gmail.com](mailto:ternaaventura@gmail.com) (neste caso, deve indicar nome e número de telefone)
- ❸ Se quiser mais informações pode consultar o sítio da ESEnFC em [www.esenfjfc.pt](http://www.esenfjfc.pt)