

**6.2.1.1. Unidade curricular:**

**Preparação para o Nascimento**

3 ECTS – 32 (TP15;PL15;OT2)

**6.2.1.2. Docente responsável e respetivas horas de contacto na unidade curricular (preencher o nome completo):**

Ana Maria Aguiar Frias

**6.2.1.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

**6.2.13. Other academic staff and lecturing load in the curricular unit:**

(1000 caracteres)

**6.2.1.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimento, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)**

**Objetivos:**

- Adquirir competências, no âmbito da maternidade e da paternidade, para a preparação da grávida/casal, para o nascimento.
- Identificar os diferentes níveis de evidência no âmbito da Preparação para o parto.

**Competências**

- Compreenda conceitos e a importância da preparação para o parto na gravidez, parto e puerpério.
- Comunique os diferentes modelos de Preparação para o Nascimento.
- Compreenda as estratégias de controlo e alívio da dor.
- Evidencie capacidade para análise e aconselhamento na realização de exercícios de preparação para o parto.
- Comunique corretamente técnicas de relaxamento e controlo neuromuscular.
- Comunique corretamente exercícios ventilatórios.
- Desenvolva um programa de Preparação para o Nascimento.
- Desenvolva a autoaprendizagem.
- Integre conhecimentos que lhe permitam ajuizar sobre as situações simuladas.
- Evidencie capacidade de comunicar de modo sucinto e objetivo.

**6.2.1.4. Learning outcomes of the curricular unit:**

**Goals:**

- Acquire skills, in the scope of maternity and paternity, for the preparation of the couple / couple, for the birth.
- Identify the different levels of evidence within the scope of Preparation for childbirth

**Skills:**

- Understand the concepts and importance of preparing for birth as regards pregnancy, birth and postpartum periods.
- Communicate the different models of Preparation for the Birth.
- Understand pain control and relief strategies.
- Demonstrate ability to analyze and counsel in the preparation of childbirth exercises.
- Communicate relaxation techniques and neuromuscular control correctly.
- Communicate properly ventilatory exercises.
- Develop a Birth Readiness program.
- Develop self-learning.
- Integrate knowledge that allows you to judge about the simulated situations
- Demonstrate ability to communicate succinctly and objectively.

**6.2.1.5. Conteúdos programáticos:**

Conceito e Importância da Preparação para o Nascimento

Modelo de Conceção de um programa de Preparação para o Nascimento

Exercícios físicos de preparação para o parto/puerpério

- Exercícios de fortalecimento perineal/abdominal.

Exercícios de controlo neuromuscular

- Exercícios de marcha e relaxamento.

Exercícios ventilatórios

- Padrões ventilatórios adequados.

#### **6.2.1.5. Syllabus:**

Concept and Importance of Preparation for the Birth  
Design model for a Preparation for the Birth programme  
Physical exercises to prepare for the birth/postpartum period

- Exercises to strengthen the perineal/abdominal areas.

Neuromuscular control exercises

- Push and relaxation exercises.

Breathing exercises

- Appropriate breathing standards.

#### **6.2.1.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:**

Os conteúdos programáticos atrás enunciados procuram ir ao encontro dos objetivos da unidade curricular e são os recomendados pela Ordem dos enfermeiros. Pretendem dar resposta as competências específicas dos futuros Enfermeiros Especialistas em Saúde Materna e Obstetrícia. Os diferentes conteúdos permitirão ao estudante compreender, analisar e executar estratégias de preparação para o nascimento.  
As aulas de práticas laboratoriais procuram fortalecer os conhecimentos teóricos.

#### **6.2.1.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:**

The programme content above seeks to attain the objectives of the course unit and are recommended by the College of Nurses. They seek to respond to the specific competencies of nurses looking to specialise in Midwifery and Maternal Health in the future. The range of content on offer will help students to understand, analyse and implement strategies to prepare for the birth.  
Practical laboratory sessions seek to underpin theoretical knowledge.

#### **6.2.1.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

A metodologia será ativa e participativa. Regime presencial. Utilizar-se-á o método expositivo e reflexivo. A simulação de situações será uma constante nas aulas laboratoriais. As orientações tutoriais serão individuais e/ou em grupo presenciais e por vídeo conferencia  
A avaliação contínua contemplará, teste teórico e avaliação de situações práticas de sessões de preparação para o nascimento (preparação física e psicológica, exercícios de relaxamento, de controlo neuromuscular e exercícios ventilatórios). A classificação final resulta da média aritmética dos resultados obtidos nos dois momentos de avaliação. Os exames normais e de recurso decorrerão de acordo com o regulamentado.

#### **6.2.1.7. Teaching methodologies (including evaluation):**

Students are expected to actively participate. Classroom based. The expository and reflexive method is used. Situations will constantly be simulated in laboratory classes. Tutorials will be offered on an individual and/or group basis, either face-to-face or via video conference.  
Continuous assessment will comprise a theoretical test and assessment of practical situations for sessions on the preparation of the birth (physical and psychological preparation, relaxation exercises, neuromuscular controls and breathing exercises). The final grade is the arithmetic average of the results from the two time points. Normal and catch-up exams are scheduled pursuant to the regulations in force.

#### **6.2.1.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.**

A exposição e participação ativa introduz os conteúdos programáticos e permite desenvolver conhecimentos e a reflexão dando resposta aos objetivos;

As práticas laboratoriais pretendem reforçar e integrar o conhecimento teórico. E antecipar as situações reais.

As orientações tutoriais disponibilizam informação específica em cada temática e é também aplicada no sentido da aquisição de conhecimentos e competências.

#### **6.2.1.8. Demonstration of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's objectives.**

Active participation and presentations introduce the programme's contents and allow the student to develop knowledge and reflect in response to the course's objectives;

Practical laboratory sessions seek to underpin and integrate theoretical knowledge. In addition to providing exposure to real-life situations.

Tutorials provide specific information on each topic and utilise said information to ensure the acquisition of knowledge and competencies.

#### **6.2.1.9. Bibliografia principal:**

Couto, G. (2003). Preparação para o Parto. Representações Mentais de um Grupo de Grávidas de uma Área Urbana e de uma Área Rural. Loures: Lusociência

Frias, A. (2011). Preparação Psicológica para o Nascimento: Diálogos conjuntos, conhecimentos que se cruzam. In Pimentel, A., Franco, V. (coord.). Diálogos dentro da psicologia: Contributos da investigação luso-brasileira em Psicologia social, clínica e educacional. p.105-114. Évora: Aloendro. ISBN- 978-989-8408-02-0

Frias, A. (2014). Conceção pedagógica do curso de preparação para o nascimento. International journal of developmental and educational psychology, 1(4), 139-14

Mesquita, M. (2011). Parentalidade(s) nas famílias nucleares contemporâneas com crianças em idade pré-escolar: dimensões, desafios, conflitos, satisfação e problemas. Lisboa: Universidade Aberta.

Vellay, P. (1998). A vida sexual da mulher: o método psicoprofiláctico do parto sem dor. 8.ª ed. Lisboa: Editorial Estampa