



## **CURSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO/ MASSAGEM INFANTIL**



### **Para mais informações contactem:**

- A Unidade de Saúde onde está inscrito;
- A Unidade de Cuidados na Comunidade Consigo

Praça de São Francisco Xavier, Restelo,  
1400-015 Lisboa  
Horário 08-18 horas  
Email: [ucc.consigo@arslvt.min-saude.pt](mailto:ucc.consigo@arslvt.min-saude.pt)  
TLM 961 898 872



2022

Coordenadora do curso:  
EESMO Cláudia Cardoso

# CURSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO/ MASSAGEM INFANTIL



## Destinado a todas as mããs/ casais que procuram:

- Um espaço de convívio para aprofundar conhecimentos e partilhar experiências na área da maternidade, paternidade e parentalidade;
- Recuperar fisicamente da gravidez e do parto;
- Conhecer o Programa da Associação Internacional de Massagem Infantil e praticar com o seu bebé.

## A quem se destina?

Mulheres/casais/ pessoa significativa e bebé.

## Equipa:

Enf. Esp. em Saúde Materna e Obstétrica e Fisioterapeuta.

## Número de sessões:

10 sessões (2 sessões/ semana).

## Horário: 11h às 12h30.

## Duração: 5semanas.

## Inscrições:

Após o nascimento do bebé, através da sua unidade de saúde ou na UCC *Consigo*.

## Início:

4 a 6 semanas após o parto.

## Local: UCC *Consigo*.

## O que trazer?

- Roupa confortável;
- Toalha turca e manta para o bebé;
- Óleo para o bebé - de preferência vegetal, prensado a frio, com o mínimo de cheiro possível (p.e. óleo de amêndoas doces).