

# ‘Empoderamento da mulher grávida’

2 Março, 2022

‘Empoderamento da mulher grávida’ é o mote do próximo ciclo temático da Mamãs Sem Dúvidas, de 3-28 Março.

Nos dias 3, 14, 21 e 28 de março, às 18h00, a Academia Mamãs Sem Dúvidas vai realizar um novo ciclo temático, composto por quatro aulas online, sob o mote ‘Empoderamento da mulher grávida’. A iniciativa é dirigida a grávidas e vai contar com a intervenção de vários especialistas para abordar diferentes temáticas.

As duas primeiras aulas acontecem nos dias 3 e 14 de março e vão ser centradas no plano do parto, enquanto uma ferramenta para o empoderamento da grávida, e no papel do acompanhante, respetivamente. Ambas as sessões vão ter o contributo da Enfermeira Telma Cabral, especialista em saúde materna e obstetrícia e fundadora da [Academia Telma Cabral](#).

Por sua vez, a aula de 21 de março vai ser dedicada ao empoderamento da mulher através da amamentação, sendo conduzida pela Enfermeira Carmen Pacheco, especialista em saúde materna e obstetrícia e fundadora do projeto [Mãe](#).

A última das quatro aulas do ciclo temático promovido pela Mamãs Sem Dúvidas realiza-se no dia 28 de março, com a participação da Enfermeira Sónia Ferreira, especialista em saúde materna e obstetrícia, para abordar a sexualidade na gravidez e no pós-parto.

A inscrição é gratuita mas obrigatória, devendo ser efetuada no site da Mamãs Sem Dúvidas [aqui](#).

Também em março, a Academia Mamãs Sem Dúvidas vai realizar duas novas aulas no âmbito da iniciativa “Barrigas Ativas” que pretende incentivar a prática de exercício físico, adequado, durante a gravidez (em gravidezes sem riscos associados). No dia 2, às 18h30, a aula é de pilates, com Joana Rodrigues, fisioterapeuta e instrutora de Pilates, bem como fundadora do projeto [Origem.fisio](#), enquanto que no dia 9, à mesma hora, a aula vai privilegiar exercícios de preparação para o parto, com Naida Moretti, Personal Trainer do Ginásio Ideal Korpus Porto.

Embora a participação nestas aulas também seja gratuita, requer inscrição prévia [aqui](#).

Para mais informações sobre a Academia Mamãs Sem Dúvidas, conteúdos informativos ou eventos consulte o website [mamassemduvidas.pt](#).