



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

**PÓS-GRADUAÇÃO EM ACTIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E
PÓS-PARTO**

“Adaptações psicológicas da gravidez e pós-parto”

Ano Lectivo 2009/2010

Docente: Dr.^a Anabela Vitorino

1. TEMPO TOTAL DE TRABALHO DOS ALUNOS E NÚMERO DE ECTS

Tempo Total de Trabalho dos Alunos (Horas)								75
Teóricas (T)	Teórico-Práticas (TP)	Práticas Laboratoriais (PL)	Trabalho Campo (TC)	Seminário (S)	Estágio (E)	Orientação Tutorial (OT)	Outras (O)	ECTS
10	5	-	-	-	-	-	-	3

2. ÂMBITO

Inserida no contexto da Pós-Graduação de Actividade Física na Gravidez e Pós-Parto, a U. C. *“Adaptações Psicológicas da Gravidez e Pós-parto”*, em conformidade com os princípios que orientaram a criação deste curso, visa aprofundar os conhecimentos dos estudantes, no âmbito da Psicologia da Gravidez e Parentalidade, capacidades e competências básicas do feto/recém-nascido e algumas situações problemáticas associadas a estes momentos do ciclo vital, alvo de provável intervenção terapêutica.

O conhecimento das diferentes características psicológicas e outras especificidades nesta fase especial da vida, deverá proporcionar uma melhor compreensão do comportamento da grávida, do companheiro e do bebé, bem como na adequação das propostas de intervenção.

3. OBJECTIVOS GERAIS

- Reflectir sobre a especificidade da Psicologia da Gravidez e da Maternidade no âmbito da Psicologia, quer em termos de métodos, quer em termos de conteúdos;
- Analisar a gravidez e o puerpério em interligação com os diversos contextos vivenciais;
- Identificar as características psicológicas das várias fases da gravidez e pós-parto;
- Aprofundar os conhecimentos em torno das principais mudanças desenvolvimentais e tarefas psicológicas que ocorrem ao longo desta fase do ciclo de vida;
- Identificar as capacidades e competências básicas do feto e do recém-nascido;
- Identificar as principais perturbações psíquicas da gravidez e do pós-parto;

- Contactar com alguns métodos e estratégias para promover a estabilidade sócio-emocional nesta fase especial da vida.

4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Gravidez e Maternidade
 - 1.1 Conceptualização(s) teórica(s)
 - 1.2 A gravidez e a maternidade no contexto do ciclo de vida
 - 1.3 Mudanças desenvolvimentais e tarefas psicológicas ao longo da gravidez
 - 1.4 Qualidade das relações significativas da mulher na gravidez e sua importância
 - 1.5 Relação precoce e vinculação
2. Feto e o recém-nascido
 - 2.1 As principais capacidades e competências do feto e do recém-nascido
 - 2.2 Avaliação do recém-nascido: **Neonatal Behavioral Assessment Scale (NBAS)** e Escala Apgar
3. Breve abordagem à psicopatologia na gravidez e puerpério
4. Métodos e estratégias de intervenção psicológica

5. REGIME DE FREQUÊNCIA

Os alunos para aceder à avaliação contínua devem cumprir dois terços de presenças nas horas de contacto.

6. MÉTODOS DE ENSINO

Nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos, recorrendo à exposição dos respectivos temas, com ou sem debate, em regime presencial, apoiada ou não por meios escritos, audiovisuais ou de outra natureza. Enquanto nas aulas teórico-práticas procurar-se-á fazer a assimilação, transferência e a aplicação desses conhecimentos, através de: a) Leitura, análise e discussão de suportes textuais sob a forma de artigos, relatórios, manuais, livros, páginas de internet, entre outras, com ou sem preparação prévia dos alunos, em regime presencial ou à distância; b) Visionamento e respectiva análise de excertos de filmes/documentários; c) Estudo de casos; d) Diálogo e escrita reflexiva centrada nas experiências e no processo de aprendizagem dos alunos; e) Realização de trabalhos individuais e/ou de grupo, em suporte de papel ou electrónico.

7. MODELO DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS

7.1 O modelo base de avaliação será o da avaliação contínua que comportará os seguintes critérios:

7.1.1 A avaliação contínua tem início desde a participação na primeira aula;

7.1.2 A avaliação comporta a realização de um *trabalho escrito* individual, centrado nos conteúdos leccionados, em forma de *paper* (num máximo 10 páginas). O trabalho deverá ser basicamente analítico, demonstrando conhecimento das temáticas em causa, evidenciando um tratamento adequado da bibliografia e, ainda, uma estruturação lógica do tema escolhido (90%).

7.1.3 A avaliação contempla também a participação nas horas de contacto (10%);

7.1.4 A classificação final será calculada com base na média aritmética ponderada dos dois momentos de avaliação, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 7,5 valores;

7.1.4.1 Se a classificação final for igual ou superior a 10 valores, o aluno estará dispensado do exame final;

7.1.4.2 Se a classificação final for igual ou inferior a 9 valores, o aluno será admitido a exame final, na Época de Recurso;

7.1.5 Os alunos em situação especial não estão obrigados ao cumprimento do regime de frequência adoptado ($\frac{2}{3}$);

7.2 Os alunos que não optarem por este modelo de avaliação contínua serão avaliados em exame final, na Época Normal e Época de Recurso;

7.2.1 O exame final é constituído por dois elementos de avaliação (prova escrita e uma prova oral), com carácter presencial e individual;

7.2.2 O acesso à prova oral está condicionado pela obtenção de uma classificação igual ou superior a 8 valores na prova escrita.

7.2.3 A classificação final será calculada com base na média aritmética, no somatório das 2 provas, não podendo o aluno em qualquer um destes momentos ter uma classificação inferior a 8 valores;

7.3 Todos os casos não previstos neste modelo de avaliação, ou dúvidas suscitadas pela sua interpretação, deverão ser analisados de acordo com o Regulamento de Avaliação de Conhecimentos e Competências em vigor na ESDRM.

8. Bibliografia Recomendada:

- Bayle, F. (2006). *À volta do nascimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Bayle, F.; Martinet, S. (2008). *Perturbações da parentalidade*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Canavarro, M. C. (2001) (Coord.). *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Colman, L. & Colman, A. (1994). *Gravidez: A experiência psicológica*. Lisboa: Edições Colibri, Lda..
- Conde, A.; Figueiredo, B. (2003). Ansiedade na Gravidez: Factores de risco e implicações para a saúde e bem-estar da mãe. In *Psiquiatria Clínica*, **24**, (3), 197-209.
- Costa, R. A. (2004). *Antecipação e experiência de parto e depressão após o parto*. Coimbra: U. M. – I.E.P. (Tese de Mestrado não publicada).
- Downs, D.; Hausenblas, H. (2004). Women's Exercise and Behaviors During Their Pregnancy and Postpartum. In *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49 (2), 138-144.
- Feinenmann, J. (2000). *Sobreviver à depressão pós-parto. Identificar, compreender e superar a depressão pós-parto* (E. Viterbo, trad.). Porto: Ed. Ambar.
- Figueiredo, B. (2001). Depressão Pós-Parto: Considerações a propósito da intervenção psicológica. In *Psiquiatria Clínica*, **22**, (3), 329-339.
- Figueiredo, B. (2003). Os primórdios da construção do próprio no contexto da interacção mãe-bebé. In *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 2, 311-322.
- Figueiredo, B.; Pacheco, A.; Costa, R. (2006). Qualidade das relações significativas da mulher na gravidez. In *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 003-025.
- Justo, J. M.; Bacelar-Nicolau, H.; Dias, O. (1999). Evolução psicológica ao longo da gravidez e puerpério: Um estudo transversal. In *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 1 (1), 115-129.
- Leal, I. (2005). *Psicologia da Gravidez e da Parentalidade*. Lisboa: Fim de Século Edições.
- Macfarlane, A. (1992). *A Psicologia do Nascimento* (P. Reis, trad.). Lisboa: Edições Salamandra, Lda..
- Oates, M. et al. (2004). Postnatal depression across countries and cultures: a qualitative study. In *British Journal of Psychiatry*, 184, 10-16.
- Pacheco, A.; Figueiredo, B.; Costa, R.; Pais, A. (2005). Antecipação da experiência de parto: Mudanças desenvolvimentais ao longo da gravidez. In *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 7 (1), 7-41.
- Sá, E. (2001). *Psicologia do Feto e do Bebê* (2ª ed.). Lisboa: Fim de Século-Edições.
- Sá, E. (2004) (Org.). *A Maternidade e o Bebê* (2ª ed.). Lisboa: Fim de Século-Edições.