

**Faça já a sua inscrição!**



Material Necessário:

- Uma toalha onde o bebé será colocado;
- O bebé deverá estar vestido com uma roupa fácil de colocar e retirar;

Duração do Workshop - 1 hora

Inscrições limitadas a 15 participantes



centro social de azurva

Rua Prof. Celso Santos, nº 14

Azurva

3800-747 Aveiro

Telf: 234932638 / Telm: 932349327

E-mail: [geral@centrosocialazurva.org](mailto:geral@centrosocialazurva.org)

[www.centrosocialazurva.org](http://www.centrosocialazurva.org)

IMP.GER.21\_00



centro social de azurva

# Workshop

## Massagem para bebés



**12 de abril de 2014**  
**(Sábado)**  
**10h00**

## MASSAGEM INFANTIL

A massagem do bebé é um momento único de partilha que reforça os laços entre pais e filhos, gerando momentos de felicidade e bem-estar. É realizada através de um conjunto de técnicas que se aplicam a qualquer criança.

Segundo várias investigações, os benefícios verificam-se não só a nível fisiológico mas também reforçam o vínculo pais/bebé. Uma vez que estão implicados os cinco sentidos na massagem infantil, esta é a melhor forma dos pais comunicarem com o seu bebé, transmitindo-lhe confiança, tranquilidade, satisfação e amor.

### BENEFICÍO DA MASSAGEM

#### **PARA A CRIANÇA:**

Relaxa, reduz as cólicas, melhora o padrão de sono, ajuda a maturação do sistema nervoso, estimula o sistema respiratório, circulatório e digestivo, melhora a função hormonal, ajuda o sistema imunitário no aumento das defesas, ajuda o bebé a ter maior consciência do seu corpo e favorece a comunicação, a confiança e a auto-estima.

#### **PARA OS PAIS:**

Reforça o vínculo pais/bebé, favorece a comunicação com o bebé, desenvolve a cumplicidade e o respeito pelo bebé, melhora a capacidade de compreensão dos “sinais” do bebé, reduz o stress., aumenta a sensação de bem-estar e a auto-confiança.

## CONTEÚDOS DO WORKHOP

### **1—A Massagem Infantil**

- A origem
- O programa
- Os benefícios
- A escolha do óleo
- Condições para a massagem

### **2—Técnica da massagem**

- Pernas e pés
- Barriga
- Protocolo das cólicas
- Braços e mãos

### **3—A importância do toque**

**Workshop orientado por:**

**Dr.ª Patrícia Fernandes**



**Instrutora certificada pela APMI (Associação Portuguesa de Massagem Infantil)**

## **Ficha de Inscrição**

**(Data limite de inscrição - 9 de abril)**

Participantes: \_\_\_\_\_

Mãe: \_\_\_\_\_

Pai: \_\_\_\_\_

Bebé: \_\_\_\_\_

Idade do bebé: \_\_\_\_\_ meses

Contacto telefónico: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

**Gratuito**

Destacar e entregar nos Serviços Administrativos do CSA. Se preferir poderá enviar por fax (234934887 ou por e-mail (geral@centrosocialzurva.org).