

## PROGRAMA 2º ENCONTRO

DIA 15 DE ABRIL

### 10h00 – 12h00 | Workshops Simultâneos

Nutrição como Alinhamento Interno: quando o corpo, a mente e o sistema voltam a comunicar.

*Ana Gancez - Nutricionista Integrativa, Coach, Autona*

Constelações Familiares no Luto Gestacional: acolhendo perdas invisíveis no sistema familiar.

*Célia Coutinho - Enfermeira e Consteladora Familiar*

O Sono do Bebê: ciência, segurança e expectativas reais.

*Carla Pires - Enfermeira Neonatal | Parentalidade Consciente (Educar para Brilhar)*

Meditação e Qigong: práticas corpo-mente para regulação do stress e promoção da saúde.

*Inês Espiga Macedo - Médica Especialista em MGf | Acupuntura Médica | Medicina Desportiva*

### 12h00 – 13h30 | Almoço

### 13h30 | Abertura do Secretariado

### 13h45 – 14h15 | Sessão de Abertura

Momento de Presença e Conexão (Meditação Guiada).

*Célia Coutinho - Enfermeira e Consteladora Familiar*

### 14h15 – 15h00 | Palestra

Nutrição como Medicina: uma abordagem integrativa desde a gestação.

*Ana Gancez - Nutricionista Integrativa, Coach, Autona*

### 15h00 – 16h45 | Sessão Temática – Saúde da Mulher e Menopausa

Equilíbrio, Prevenção e Estilo de Vida: integrar Medicina Chinesa e Medicina Convencional no cuidado da mulher.

- Menopausa: uma transição natural sob a perspetiva da Medicina Tradicional Chinesa  
Alimentação, suplementação, tratamentos, rituais e rotinas.

*Tâmara Castelo - Licenciada com Mestrado em MTC, Autona de vários livros*

- O papel da MTC na prática de Medicina Integrativa - apresentação de casos clínicos

*Inês Espiga Macedo - Médica Especialista em MGf | Acupuntura Médica | Medicina Desportiva*

- Programa SempreFit&Saúdável: tratamento integrativo com base na Dietoterapia chinesa, fitoterapia, estilo de vida, movimento e autocuidado

*Marta Martinho - Enfermeira, Especialista Medicina Tradicional Chinesa, Fundadora do Programa SempreFit&Saúdável*

## 16h45 - 17h15 | Palestra

Cuidar com Energia: Reiki no contexto da Medicina Integrativa  
Reiki como Terapia Complementar: Aplicações Clínicas na Saúde da Mulher e da Família  
*Carren Guedes - Terapeuta Holística*

## 17h15 - 17h45 | Apresentação de Pósteres

**DIA 16 DE ABRIL**

## 08h30 | Abertura do 2º Dia

## 08h45 | Momento de Presença e Conexão

## 09h00 - 11h00 | Sessão - Desenvolvimento Infantil e Parentalidade

*Moderadora: Carren Pacheco*

Compreender o Bebê: cérebro, necessidades e comportamento  
*Carla Pires - Enfermeira Neonatal | Parentalidade Consciente*

Quando o Bebê Chega: ajustes familiares, saúde mental parental e construção do vínculo na transição para a parentalidade  
*Telma Couto - Psicóloga (Mothercare)*

Birras na Infância: compreender, regular e apoiar o desenvolvimento emocional  
*Clementina Almeida - Psicóloga, Autora*

Human Design e Parentalidade: Uma escolha consciente  
*Ana Luísa Matos - Enfermeira e analista de Human Design*

## 11h00 - 11h30 | Pausa

## 11h30 - 12h15 | Palestra

Uma abordagem diferente ao défice de atenção e hiperactividade  
*Filipa Miranda - Pediatra Integrativa*

## 12h15 - 12h45 | Palestra

Amamentar com Integração: a interligação entre amamentação, terapia da fala e osteopatia  
*Carina Sampaio - Terapeuta da Fala*

## 12h45 - 13h00 | Momento de Conexão & Movimento

Quando a Alma sente, o Corpo expressa e a Vida acontece.

*Inês Caeiro - Facilitadora de Biodança | Consultora de Feng Shui & Astrologia Ki*

## 13h00 - 14h00 | Almoço

## 14h00 - 14h45 | Palestra

Endometriose: uma abordagem homeopática e integrativa

*Francisca Guimarães - Homeopata, Autora, Membro da British Society of Homeopaths*

## 14h45 - 17h30 | Sessão Temática - Gestaçã o e Parto Consciente

Segurança, Autonomia e Corpo em Movimento: abordagens integradas para o parto consciente.

Parto Domiciliário em Portugal: análise de dados, segurança e resultados

*Isabel Ferreira - Representante da APEO*

Intervenção Psicológica no Trauma Obstétrico e na Tomada de Decisão sobre o Parto

*Joana Rechante - Psicóloga Perinatal*

Hipnobirthing no cuidado perinatal: evidência, limites e benefícios

*Carren Cejudo - Educadora Pré-Natal em Hipnoparto*

Gestaçã o e Parto: decisões informadas, segurança clínica e cuidado integrativo

*Sanita Nápoles - Médica Obstetra*

O Papel da Fisioterapia Pélvica na Promoção de um Parto Seguro e Funcional

*Sónia Filiza Lourenço - Fisioterapeuta Mothercare*

Gravidez em Movimento: saúde, segurança e consciência no caminho para o parto

*Diana Silva - Personal Trainer especializada em exercício físico na gravidez e pós-parto | Criadora ACTIVMOM*

A Voz no Parto: vocalizações como ferramenta de regulação, alívio da dor e facilitação do trabalho de parto

*Ana Barros - Professora e Soprano, doutoranda em performance e investigadora*

## 17h30 - 18h00 | Sessão de Encerramento

A Cura através do Som: Sound Healing com Taças de Cristal

*Bakewell - Terapeuta de Som*

## 18h00 | Entrega de prémios dos pósteres

## 18h15 | Encerramento Oficial do Congresso