



EQUINÓCIO DA
PRIMAVERA
Saúde Natural

NOVIDADE
4 FEVEREIRO 2020



Marketing Editorial
4 Estações Editora
boasleituras@castordepapel.pt

128 Páginas

Pvp:c/lva 14.80€ Pvp s/lva: 13.97

Formato: 16x24 Peso: 320 g.

ISBN: 978-989-8761-68-2

Gisélia Machado

Ao longo dos anos, a autora adquiriu conhecimentos como enfermeira-parteira (especialista em Saúde Materna e Obstrétrica), hipnoterapeuta, instrutora de *Yoga*, terapeuta em áreas de medicina complementares. Presentemente, apoia centenas de famílias num dos momentos mais importantes das suas vidas: a gravidez e o nascimento de um bebé. As queixas e as dúvidas dessas famílias têm servido de mote para procurar novas fontes de conhecimento, tendo feito formação com reconhecidos especialistas como: Janet Balaskas (*Parto Ativo*), Peter Walker (*Massagens para Bebê e Yoga Para Crianças* ,no Prelo, edições da 4Estações), entre outros.

Concebeu o projeto “*aminhaenfermeiraparteira*” para, através das redes sociais, empoderar as mulheres e famílias, criando consciência social para estas temáticas.

HIPNOPARTO

Princípios e técnicas para uma gravidez e parto mais positivos.

Este livro surge, na realidade, como um modo de apoiar quem faz preparação para o parto, e que gostaria de usar técnicas de hipnose e auto-hipnose na sua gravidez e parto, mas que, pelos mais variados motivos, não o consegue fazer presencialmente com um profissional de saúde habilitado para tal.

A hipnose e as técnicas hipnóticas não têm como objetivo a grávida não precisar de fármacos no trabalho de parto, mas antes dar-lhe ferramentas para se sentir segura, calma e confiante. Com a consciência de que, como mulher, e até como casal, pode tomar as melhores decisões, dando poder a si mesma.

Tópicos:

- *Desmistificar o parto e a hipnose.
- *Acompanhamento na gravidez e preparação para o parto e parentalidade.
- *Visita à maternidade e o plano de parto.
- *Auto-hipnose e hipnose na gravidez e parto.
- *Visualizações e frases para a gravidez e parto.
- *Para os primeiros tempos depois do parto.
- *Guião para relaxamento do acompanhante.
- *Terapias e outras técnicas na gravidez, no trabalho de parto e no parto:
 - *Acupunctura/digitopunctura/auriculopunctura
 - *.Aromaterapia
 - *.Banheira/piscina
 - *.Bola de parto/fitness/suíça
 - *Moxabustão
 - * Musicoterapia e vocalização