

Primeiros Socorros Emocionais

Trabalho Psico-Corporal com Grávidas, Bebés e seus Pais

**Acção de Formação com a orientação de
Paula Diederichs, Alemanha**



**Portugal
2008 - 2009**

Paula Diederichs vai estar de novo em Portugal para oferecer a segunda edição desta formação pioneira no trabalho com a fase do início da vida – gravidez, parentalidade e primeira infância.

Eis os testemunhos de alguns dos participantes na primeira edição deste curso:

Integrar conhecimentos e procedimentos técnico-científicos da minha profissão e vivência médica com os emocionais advindos da relação e do toque, acrescentaram outro olhar ... mais tranquilidade e segurança ao olhar-me, bem como confiança no olhar atento ao outro e do outro. Ter frequentado o curso da Paula Diederichs, foi para mim... um... sentir, permitir-me, deixar fluir, ser mais EU... assim resumo o quanto de nutrição, colo, abraço, calor aqui vivi; para mais que as próprias mães dos bebés com quem partilhei estes saberes me demonstram que valeu a pena.

Manuela Martins, médica de clínica geral/medicina familiar, Montargil

Por vezes nascem pessoas que não têm a hipótese de serem bebés, pessoas às quais é impedida a vivência de aspectos do desenvolvimento emocional como a noção da presença de suporte afectivo, o estabelecimento de autonomia, auto-valorização... Com a Paula, não só aprendi como ajudar estas pessoas (independentemente da faixa etária), como me foi possibilitada a construção sólida das minhas emoções. Aprendi a viver melhor comigo mesma, aprendi a sentir-me um ser humano completo, não imune às imperfeições. Vamos permitir-nos ser crianças.

Claudia Pires de Lima, Psicóloga do RSI e
Voluntária na consulta de 1ª Infância no Centro Hospitalar do Porto, Maria Pia

O curso tem funcionado como um despertar incrível a um olhar mais próximo e inteiro do feminino, da gravidez, da memória do corpo, do amor, do apoio, do sentido do "ser" humano. Tem abalado positivamente a minha estrutura, levando-me a sentir estas questões tão pessoais e tão universais, de forma mais aberta e honesta. O curso é muito mais vivencial do que julgava e está a ser um instrumento valioso e querido de desenvolvimento pessoal.

Ana Cristina Dias, Osteopata, Lisboa

A formação da Paula é a mais profunda e prática que fiz até hoje. Na formação aprendemos a lidar com fetos, bebés e mães e por consequência aprendi a lidar com os meus sentimentos mais íntimos e profundos que tive durante estas fases da minha vida. A minha relação com os meus clientes ganhou mais qualidade e uma maior profundidade através da formação. Recomendo esta formação a todos os que trabalham com bebés e a todos que trabalham com clientes que alguma vez foram bebés.

Jason Jeffery Baker, Terapeuta Psico-corporal, Vagos

Frequentar a formação da Paula no tempo em que durou a minha gravidez até aos primeiros meses do André foi uma experiência especialíssima enquanto psicoterapeuta e enquanto mãe. Resgatei e curei muitas experiências da minha vivência enquanto bebé, dos meus dois filhos anteriores e deste bebé recente, que foi um felizardo, pois também aproveitou das massagens e dos mimos de todos numa atmosfera muito especial. Todos os casais que pretendem ter filhos beneficiarão do trabalho psico-corporal sobre a sua própria infância e do acompanhamento das várias fases do nascimento do seu "rebento". Irão certamente crescer como casal e encarar com segurança, alegria e tranquilidade os desafios da maternidade/paternidade.

Maria Antonieta Silva, Terapeuta Psico-corporal, Mafra e Estoril

Se alguma dúvida ainda persistia em mim quanto à utilidade da prevenção e intervenção precoce, esta ficou diluída. Faz-me agora todo o sentido um trabalho atempado às grávidas e bebés. A formadora, no seu jeito "maternal", inspira-nos.

Jaquelina Amado, Psicóloga Clínica, Lisboa

Para sua informação acerca da 1ª edição desta formação consulte o Grupo de trabalho **Crescer Com Colo** em <http://www.freewebs.com/crescer-com-colo/>

Nos primeiros meses depois do nascimento aparecem muitas vezes situações de crise emocional para os pais e os filhos recém-nascidos. Nos bebés, essas crises notam-se nos choros intermináveis, cólicas, câibras e insónias crónicas. Do lado dos pais aparece o não-saber-o-que-fazer, o medo, o pânico, a raiva contra a criança, a culpa e o cansaço físico.

Hoje em dia, na nossa cultura, já não existe uma tradição clara, e é pouca a preparação do casal para os desafios que os esperam quando nasce uma criança. Quando uma criança chora permanentemente os pediatras procuram motivos orgânicos e muitas vezes os possíveis distúrbios e problemas emocionais nem sequer são considerados.

Na minha actividade de aconselhamento de pais (ou mães/pais separados) que se encontram nessas situações de crise, tenho verificado que pode haver um sem-número de factores psíquicos e stressantes a considerar. Primeiro importa compreender esses factores e analisá-los em conjunto com os pais. Muitas vezes nota-se que o bebé se transforma num porta-sintomas dos conflitos psíquicos inconscientes da mãe, do pai ou da relação dos dois. Além disso utilizo métodos psico-corporais (por exemplo a massagem do bebé) para amenizar tensões e outros padrões de stress nos bebés e para facilitar novas experiências de vinculação entre filho e pais.”

Paula Diederichs

Na investigação de bebés tem-se dado ênfase à importância das experiências de vinculação bio-emocional (*bonding*) entre mãe e filho para o desenvolvimento do ser humano. Os distúrbios destas experiências de vinculação situam-se também, e sobre tudo, a nível corporal.

O número de *bebés coléricos* - recém-nascidos que choram continuamente até à exaustão, endurecendo a barriga e acelerando a respiração - não pára de crescer na Europa Ocidental.

Paula Diederichs estuda, há mais de 17 anos, o fenómeno dos bebés chorões, tendo desenvolvido um trabalho pioneiro nesta área com a criação dos quatro *Centros de Primeiros Socorros Emocionais para Pais e Bebés em Crise*. Nestes Centros é utilizado o seu método de intervenção de emergência. Este método consiste numa forma de terapia breve que inclui o aspecto corporal, energético e relacional em simultâneo. Em 90% dos casos, como ficou comprovado por um estudo de acompanhamento da Universidade Livre de Berlim, 10 sessões chegam para por a funcionar as famílias que atende nessas consultas SOS BEBÉS. O seu modelo de Primeiros Socorros Emocionais tem alastrado a outras cidades na Alemanha e na Áustria.

Primeiros Socorros Emocionais é um trabalho suave para pais e bebés. Baseia-se em estudos bioenergéticos desenvolvidos em bebés pelo médico e investigador Wilhelm Reich (1897-1957), que nos anos quarenta introduziu este conceito para apoiar pais e bebés em situação de crise aguda depois do nascimento. Depois da sua morte este trabalho foi aperfeiçoado pela médica Eva Reich, sua filha.

O objectivo dos primeiros socorros emocionais é de acalmar o bebé restabelecendo o seu fluxo energético, e de facilitar o contacto entre bebé e mãe/pai.

O foco do trabalho com os bebés consiste no toque suave dos seus corpos. A intenção é de desfazer bloqueios musculares e tensões corporais através de toques leves. No decorrer deste trabalho a linguagem e expressão corporal dos bebés torna-se mais meiga e coordenada. O seu contacto emocional com o mundo muda, expande-se.

O foco do trabalho com os pais baseia-se na forma como eles regulam, ou seja, seguram ou cortam o contacto emocional entre eles e o seu filho. Em passos prudentes os pais aprendem a reduzir aos poucos as suas reacções de protecção muito ancoradas, para se abrirem a novas vivências com o bebé. A própria história da mãe ou pai enquanto recém-nascidos, na sua relação com as suas mães, pode ser trabalhada.

Programa:

1º Encontro

Introdução

- Apresentação dos formandos e da formadora
- Apresentação geral do programa

Gravidez

- Modificações externas durante a gravidez
- Modificações internas durante a gravidez, mecanismos de contra-transferência
- Contactar e comunicar com grávidas
- Intervenções de terapia corporal em grávidas (massagem, terapia psico-corporal e terapia *bonding*)
- Trabalho de auto-conhecimento sobre esta temática e sobre o nascimento

2º Encontro

Bases de Ginecologia e Obstetrícia

- Anatomia e fisiologia do parto e do nascimento
- Nascimento traumático
- Depressão e outros distúrbios pós-natais

Teorias de Vinculação

- Introdução às teorias de vinculação (*bonding*) de Bowlby, Kennell, Ainsworth e Stern
- Relação mãe/pai - filho, e relação entre os pais
- Enquadramento sócio-cultural da família

3º Encontro

Trabalho com Bebés

- Diagnóstico geral no trabalho com bebés
- Estratégias da terapia corporal em distúrbios de vinculação
- Potencial de intervenção sistémica em distúrbios de vinculação
- Toque e segurar ao colo (*holding*), e respiração anti-stress
- Exercícios de auto-conhecimento
- Massagem de centramento
- Massagem do bebé

4º Encontro

Bases da Terapia Psico-corporal

- A procriação no mamífero
- Ocitocina – influencias hormonais
- Modelo energético de Wilhelm Reich
- Ectoderme, mesoderme e endoderme
- Centro, Foco, Chão
- As 3 camadas da personalidade
- Estímulo Mínimo (Eva Reich)

5º Encontro

Trabalho para a Primeira Infância

- Princípios básicos e distúrbios no trabalho com crianças pequenas
- Conflitos de ambivalência
- Comportamento hiperactivo
- Problemas em adormecer e dormir seguido
- Intervenções de terapia corporal
- Início do estágio

6º Encontro

Relação terapêutica

- Transferência e contra-transferência em Terapia Psico-Corporal
- Exercícios de auto-conhecimento
- Atitude base do terapeuta na Terapia Psico-Corporal familiar
- Intervenções de Terapia Psico-Corporal

Diferentes aspectos do papel maternal e paternal

- Aspectos e dificuldades do papel de mãe, concepção tradicional da mãe versus concepções actuais, os mitos da mãe, perfeccionismo
- Aspectos e dificuldades do ponto de vista do pai, concepção tradicional do pai, versus concepções actuais
- Transição da díade homem-mulher, para uma família com um relacionamento a três, relação e dinâmicas do casal
- Supervisão das experiências práticas dos formandos

7º Encontro

Prática e despedida

- Apresentação das contribuições pessoais, teóricas e práticas, dos formandos
- Estratégias de intervenção a curto, médio e longo prazo
- Desenvolvimento da prática profissional
- Supervisão da experiência dos formandos
- Avaliação, dos formandos e da formação

Calendário

1º Encontro (3 dias) Asas e Raízes, Porto, 11 a 13 de Julho de 2008, Paula Diederichs

2º Encontro (2 dias) Asas e Raízes, Porto, 20 e 21 de Setembro 2008, Lurdes Rodeia/Josefina Frade e Ivone Almeida

3º Encontro (3 dias) Asas e Raízes, Porto, 3 a 5 de Outubro 2008, Paula Diederichs

4º Encontro (3 dias) Asas e Raízes, Porto, 9 a 11 de Janeiro 2009, Thomas Riepenhausen

5º Encontro (3 dias) Asas e Raízes, Porto, 21 a 23 de Fevereiro 2009, Carnaval, Paula Diederichs

6º Encontro (4 dias) Quinta da Cerca, Tábua, 10 a 13 de Junho 2009, Residencial, Paula Diederichs e Thomas Riepenhausen

7º Encontro (4 dias) local à escolha do grupo, 2 a 5 de Outubro de 2009, Paula Diederichs

Os módulos dados pela Dr.^a Paula Diederichs terão tradução consecutiva.

Destinatários

Médicos, psicólogos, psicoterapeutas, enfermeiros, educadores e outros técnicos da área do desenvolvimento infantil ou intervenção precoce, e outros profissionais da relação de ajuda.

Equivalências

Poderão ser dadas equivalências a determinados encontros desta acção de formação, com a respectiva redução de preço, a:

Médicos e enfermeiros – equivalência a *Bases de Ginecologia e Obstetrícia*

Psicólogos – equivalência a *Teorias da Vinculação*

Terapeutas psico-corporais e massagistas biodinâmicos – a *Bases da Terapia Psico-Corporal*

Terapia individual

Os formandos serão acompanhados por terapeutas psico-corporais especialmente instruídos pela Dr.^a Paula Diederichs. No início da acção de formação será facultada uma lista destes terapeutas. Estas sessões serão pagas à parte (mínimo de 20h).

Carga horária

Em todos os encontros o horário será de 7 horas por dia, o que soma um total de 154 horas em 22 dias.

Estadia e Refeições

A estadia e as refeições não estão incluídas no preço. O último encontro é residencial.

Avaliação

A avaliação será feita em forma de colóquio no último encontro. Será atribuído um certificado de participação a todos os formandos. O formando pode optar por um certificado com nota após entrega de um trabalho escrito.



Formadora e responsável pela Acção de Formação

Paula Diederichs, formada em Pedagogia Social, Educação de Infância e Naturopatia (*Heilpraktiker*), é terapeuta psico-corporal, tendo tido formação com Rob Bennett, David Boadella, Myron Sharaf, Francesco Dragotto e Eva Reich. Criou quatro *Centros de SOS BEBÉS para Pais e Bebés em Crise* em Berlim, e é professora de consciência corporal para adultos.

Formadores

Thomas Riepenhausen, nascido em 1949, uma filha. Terapeuta psico-corporal. Formado em Psicologia Biodinâmica (Londres). Certificado Europeu de Psicoterapia (www.europsyche.org). Membro da Associação Europeia de Terapia Psico-corporal (www.eabp.org). Formador (IEFP). Responsável pelo Departamento de Formação da Asas e Raízes.

Maria de Lurdes Rodeia, enfermeira obstetra, professora na Escola de Saúde de Beja na área de Saúde materna e relação de ajuda. Doula com particular interesse pela humanização do parto, sócia da *Humpar* e da *ADP*. Presidente da *Associação Ser Vida*.

Josefina Maria Frões da Veiga Frade, enf.^a Especialista em Obstetrícia. Curso de Pos-graduação em Pedagogia Aplicada à Enfermagem. Mestrado em Ciências de Enfermagem na área da Relação de Ajuda. Trabalha como Docente na Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Ivone Soares de Almeida, nascida em 1975, casada, mãe, Psicóloga da Educação e Desenvolvimento da Criança, pós-graduada em Análise e Intervenção Familiar, Massagista do Bebê (APMI). Colaboradora do Serviço de Consulta de Crianças e Adolescentes da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Coordenação

Cláudia Pinheiro, Diplomada em Massagem Biodinâmica e Primeiros Socorros Emocionais com Grávidas e Bebés. Licenciada pela Universidade Técnica de Lisboa. Voluntária na consulta às mães solteiras numa Casa-abrigo. Delegada da HumPar, Associação Portuguesa para a Humanização do Parto, em Aveiro.

Bibliografia

- Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health (APPAH), www.birthpsychology.com
- Bowlby, John: *Formação e Rompimento dos Laços Afetivos*. Ed. Martins Fontes
- Bowlby, J. (1988). *Clinical Applications of Attachment Theory. A secure base*. Routledge, London.
- Chamberlain, David (2003). *A mente do seu recém-nascido*. Hugin, Lisboa
- Diederichs, Paula e Olbricht, Vera: *Unser Baby schreit soviel!* Munique 2002: Kösel
- Drager, Jule e Werner, Christian: *Avaliação do Serviço Ambulatório ao Bebê-Colérico*. Berlim 1999/2000: Universidade Livre de Berlim
- International Society of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine (ISPPM). www.isppm.de
- Leboyer, Frederick: *Se me contassem o Parto*. Ed. Ground
- Ludwig, Janus. (2001). *The Enduring Effects of Prenatal Experience. Echoes from the Womb*. Mattes Verlag Heidelberg
- Odent, Michel. (2004). *A Cesariana*. Miosótis
- Reich, Eva (1998). *Energia vital pela Bioenergética Suave*. São Paulo: Summus Ed.
- Reich, Wilhelm, *Children of the Future*. New York
- Soares, I.: *A Vinculação Vinculada*. (2002). Lição Síntese. Universidade do Minho.
- Soares, I: Vinculação: Questões teóricas, investigação e implicações clínicas. *Revista Portuguesa de Pedopsiquiatria*, 11, 35-72.
- Soares, I. (no prelo): Vinculação e Cuidados Maternos: Segurança, protecção e desenvolvimento na regulação emocional no contexto da relação mãe-bebê. In: C. Canavarro (ed.), *Psicologia da Gravidez e da Maternidade*, Coimbra: Quarteto.
- Stern, Daniel (1998). *Diário de um bebê*. Artmed. Em espanhol: *Diário de un bebé*. Paidós.
- Stern, Daniel (1999). *O Nascimento de uma Mãe*. Ambar.
- Stern, Daniel. *O Mundo Interpessoal do Bebê*. Artmed.
- Stern, Daniel. *A Constelação da Maternidade*. Artmed.
- Verny, Thomas, Weintraub, Pamela (1991). *Nurturing the Unborn Child*. Delacorte Press
- Verny, Thomas (2002). *Tomorrow's Baby*. Simon and Schuster

Preço

1936 € (IVA incluído) o pronto pagamento com cheque datado de 1 de Julho de 2008, ou 16 cheques pré-datados para os dias 1 dos meses Julho 2008 a Outubro de 2009, no valor de 135 € cada (= 2160 €). O preço é reduzido se o formando apresentar equivalências. As sessões de terapia paralelas à formação são pagas à parte, directamente ao respectivo terapeuta.

Inscrição

Preenchimento de ficha de inscrição com curriculum vitae resumido, de preferência até 30 de Junho de 2008. Será realizada uma entrevista a todos os candidatos pela coordenadora antes da sua aceitação na acção de formação.

Regulamento

Esta acção de formação é um módulo facultativo da formação em Terapia Psico-Corporal Integral e obedece ao seu regulamento, ver em: www.asaseraizes.pt / Formação.

Esta acção de formação é realizada com o apoio de:



Associação de Apoio a Mulheres Vítimas de Aborto Espontâneo
www.associacaoartemis.com



Associação Portuguesa para a Humanização do Parto
www.humpar.org



Associação Doulas de Portugal
www.doulasdeportugal.org



Associação Nacional para a Educação Pré-Natal
<http://anepor.blogspot.com>

mamaminha

<http://www.mamaminha.com>



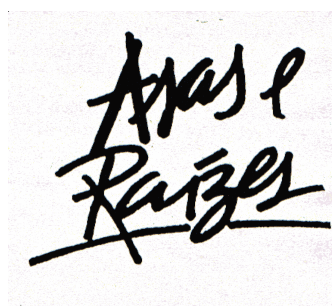
FRALDAS DE PANO, PORTA BEBÉS E MUITO MAIS
crianças que podem crescer consoante as suas necessidades

<http://www.ecobebes.com>



Barrigas & Bebés

<http://www.barrigasebebes.com>



Asas e Raízes, Terapia e Formação Lda.
Rua das Flores, 57-2º
4050-265 Porto
www.asaseraizes.pt
Telefone: 222 059 584
asas@asaseraizes.pt

Editado em Maio de 2008