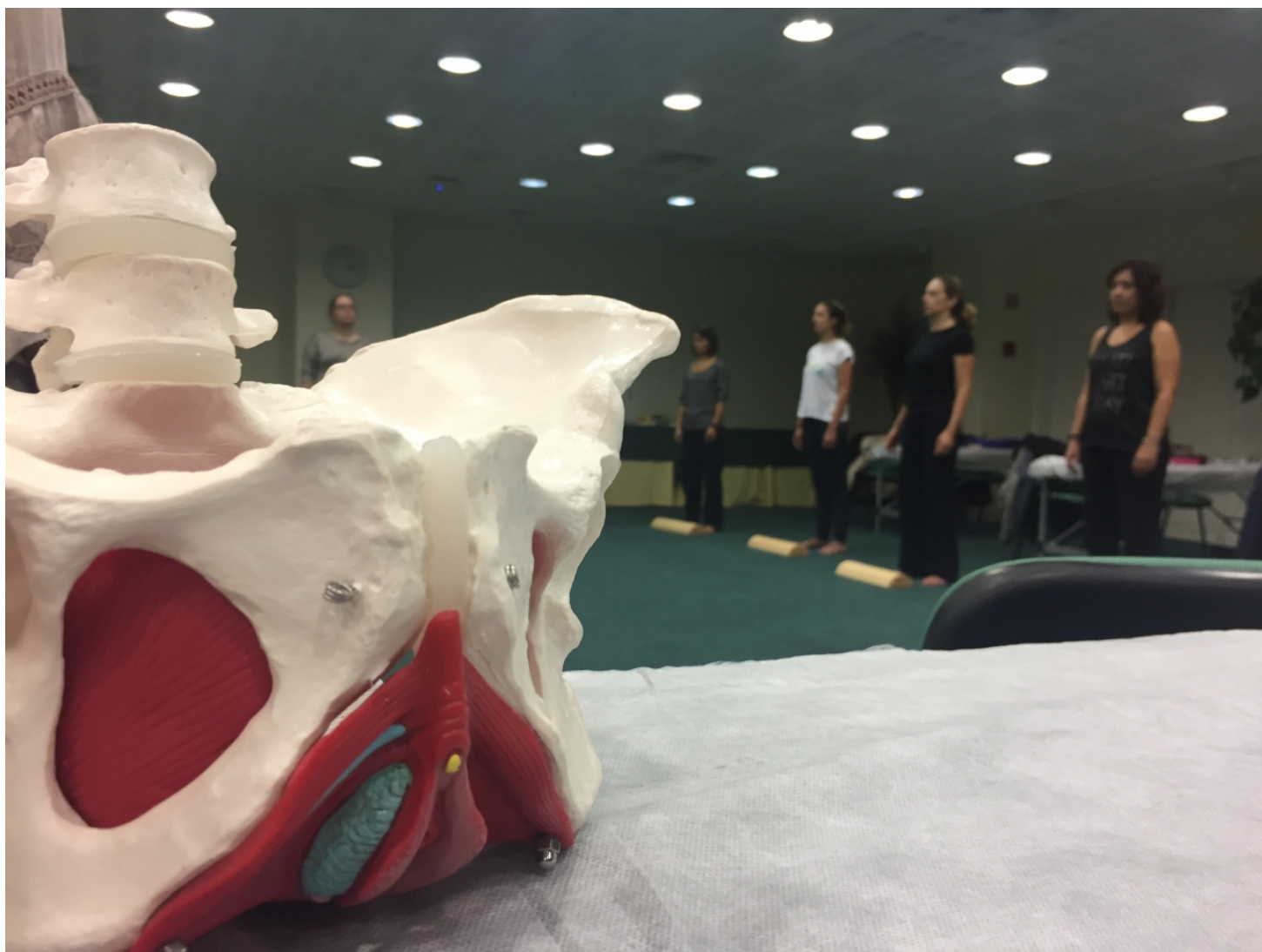


# MÉTODO PROPRIOCEPTIVO PELVIPERINEAL 5P. INTERVENÇÃO GLOBAL NA REEDUCAÇÃO PERINEAL E DISFUNÇÕES DO PAVIMENTO PÉLVICO

Com a criadora do Método 5P, Chantal Fabre-Clergue (sexóloga e parteira francesa). Diagnóstico, tratamento e prevenção.



**DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS**

**DATAS**

13, 14 e 15 de Abril de 2018

## DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

12 de Março de 2018

## LOCAL

Hotel Black Tulip

Avenida da República, nº 2038

4430-195 Vila Nova de Gaia

Latitud: 41.12043 | Longitud: -8.60644

Transportes públicos:

Metro: Linha D (amarela) - Estação D. João II - 150m (2min a pé)

Comboio: Estação General Torres - 1,4km (16min a pé)

## CARGA HORÁRIA

20 horas

## HORÁRIOS

9h00-17h00

## DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas, médicos, enfermeiros e osteopatas (tb estudantes)

## IDIOMA

Espanhol

## PROGRAMA

Dia 1:

1. Revisão anatomo-fisiológica:

- a. Pélvis
- b. Musculatura do assoalho pélvico
- c. Biodinâmica da pélvis
- d. Vísceras da zona pélvica
- e. Órgãos genitais femininos

Será utilizada a pedagogia criada por Chantal Fabre-Clergue:

- a. DVD dos músculos perineais
- b. Posters
- c. Moldes e modelos anatómicos

- d. Livro de anatomia detalhada e ilustrativa do períneo
- e. Diafragma: anatomia e fisiologia
- f. Consequências de um diafragma bloqueado. Qual a influência do diafragma ao nível da musculatura do assoalho pélvico?
- g. Respiração: tipos de respiração. A respiração abdomino-perineal.
- h. Avaliação da postura estática.

## 2. Cicatrizes

- a. Cuidados específicos da episiotomia no pós-parto imediato e episiotomias antigas. Estratégias para melhorar a cicatrização e o tratamento da dor cicatricial.
- b. Consequências de uma episiotomia no anel pélvico.

## 3. Prática

- a. Tomada de consciência perineal, exercícios específicos para sentir os diferentes músculos perineais (utilização do tronco).
- b. Como desbloquear um diafragma bloqueado? (diferentes técnicas)
- c. Exercícios respiratórios, respiração perineal.

## Dia 2:

- 1. Fisiologia da micção
- 2. Como funcionam os reflexos de Mahony?
- 3. Apresentação dos diferentes tipos de incontinência urinária.
- 4. Como elaborar um calendário miccional e como interpretá-lo em função dos tipos de incontinência.
- 5. Prática
  - a. Exercícios para sentir e tonificar o perineo: técnicas lúdicas e não invasivas
  - b. Como avaliar as pressões tóraco-abdominais, reeducação da ordem invertida.
  - c. Controlo postural.
- 6. Como realizar uma avaliação perineal.
- 7. Perguntas mais importantes. Como interpretar os resultados?
- 8. Prolapsos: avaliação dos diferentes graus.
- 9. Tacto vaginal.
- 10. Prática
  - a. Avaliação perineal: os participantes poderão realizar práticas para visualizar os músculos pélvicos e realizar uma avaliação perineal
  - b. Apresentação da técnica proprioceptiva abdominal pelvipereineal 5P: validada experimentalmente no hospital universitário Chunord de Marsella.

## Dia 3:

- 1. Fisiologia da defecação.
- 2. Prisão de ventre, tipos de obstipação intestinal e soluções.

3. Abordagem às distintas técnicas de reeducação do assoalho pélvico.
4. Casos clínicos.
5. Questões finais e esclarecimento de dúvidas.

## CERTIFICADO

**Certificado\* Internacional** pelo Centro de Formação de Madrid [FisioMedit](#).

**Certificado de Formação Profissional**, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Privar com uma das maiores referências da Europa na área da reabilitação perineal e disfunções do pavimento pélvico.
2. Irá adquirir competências clínicas associadas a um método de diagnóstico, tratamento e prevenção que visa a tomada de consciência do próprio corpo, a gestão dos desequilíbrios musculares, a reprogramação da postura e o tratamento das disfunções do assoalho pélvico.
3. O Método 5P é dirigido a todo o tipo de pacientes, de ambos os sexos, sendo uma ferramenta complementar com as demais técnicas reeducativas.

## DESCRIÇÃO

### MÉTODO 5P: UMA FERRAMENTA DINÂMICA QUE ESTIMULA O PRÓPRIO PACIENTE A (RE)DESCOBRIR OS SEUS MÚSCULOS PERINEAIS

**Reeducação Postural Proprioceptiva Perineal:** nestas quatro palavras encontramos 5 vezes a letra “P” e consequentemente o “segredo do sucesso” do **Método 5P**, uma **ferramenta dinâmica e de eficácia comprovada, criada pela parteira e sexóloga francesa, Chantal Fabre-Clergue**.

Consiste num **método proprioceptivo para tratar os músculos perineais e as disfunções do pavimento pélvico através da postura**. Utiliza o pé como via de entrada de informação sensorial, possibilitando o ajuste de pequenas regulações posturais que, por sua vez, irão estimular as fibras tónicas perineais permitindo a sua activação e tonificação.

Através do **Método 5P** também se **reabilitam os músculos abdominais e reequilibram-se cadeias musculares**, onde se destaca a qualidade do trabalho que incide no músculo diafragma e músculos da esfera pélvica. Importa ainda referir que é possível **gerir de forma eficaz a pressão intra-torácica e intra-abdominal**, que muitas vezes

se encontram aumentadas, estando assim na base de muitas disfunções seja do diafragma torácico ou pélvico.

É um **método dirigido a todo o tipo de pacientes**, de ambos os sexos, sendo uma **ferramenta complementar** com as demais técnicas de reeducação que o profissional possa já deter.

Está **indicado para incontinências urinárias, incontinências anais, hipotonia e hipertonia perineais, prolapsos pélvicos, vaginismo, obstipação, prostatectomizados, síndrome miofascial pélvico**, entre outras patologias do pavimento pélvico.

**Não existe qualquer contraindicação** associada à utilização deste tipo de prática proprioceptiva, não obstante a dificuldade em realizar os exercícios por parte de pacientes com patologia importante do joelho ou tibio-társica.

O **Método 5P estimula o próprio paciente a (re)descobrir os seus músculos perineais**, contribuindo para a prevenção de disfunções desta musculatura ao incentivar a prática regular dos exercícios proprioceptivos. É ainda aconselhado para atletas e indivíduos em processo de treino físico, de forma a **evitar os malefícios associados a actividades de alto impacto**, que tendencialmente geram aumentos bruscos de pressão no pavimento pélvico.