

## COMEMORAÇÕES DOS 90 ANOS DA MAC

### PROJETOS INOVADORES NA GRAVIDEZ E NO PARTO

**Eduarda Carvalho (CESEM-NOVA-FCSH)**  
**Alexandra Queiroz (CHULC-Polo MAC)**

# *SINGING WOMB PROJECT*

Saúde da mulher, bem-estar na gravidez e vínculo perinatal:  
contributos do canto pré-natal



Eduarda Carvalho  
CESEM-NOVA-FCSH



Filipa Lã  
UNED



Alexandra Queirós  
CHULC-MAC



João Justo  
FP-UL

*Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projecto « 2022.01750.PTDC».*



# O Ventre Materno

“o primeiro auditório humano”

VOZ MATERNA

A PRIMEIRA SONATA OPUS-UTERUS



# Introdução

A música é utilizada nos cuidados de saúde para promover:

- ✓ o bem-estar físico e psicológico
- ✓ durante o ciclo vital humano desde a vida pré-natal até ao limiar da vida.

# Introdução

- ♪ há evidência científica acerca do impacto da voz cantada / improvisação vocal:
  - ♪ no aumento de ocitocina
  - ♪ na diminuição do cortisol / ACTH
- ♪ Importa alargar a evidência científica:
  - ♪ nos benefícios da musicoterapia e do canto pré-natal na saúde obstétrica, na promoção da vinculação pré-natal, no trabalho de parto e no ajustamento puerperal.
  - ♪ nos mecanismos neurofisiológicos e bioquímicos, na gestão do stress, no Parto, na vinculação pré e neonatal e na promoção da amamentação.



# Introdução



**Musicoterapia** é uma intervenção não-farmacológica, auto-sustentável e de baixo custo

Integra o uso da **música escutada e produzida** para fins terapêuticos sempre na presença de um **musicoterapeuta** qualificado e certificado

Entre as técnicas ativas é privilegiado **o uso da voz** através de improvisação vocal, vocal toning, canto das vogais, mantras, uso do canto carnático, canções de embalar e a construção de canções

A **seleção musical para o parto** deverá ser orientada por um **musicoterapeuta**, atendendo não apenas às preferências da mulher e do companheiro mas também às **fases do trabalho** de parto.

# Áreas de aplicação da Musicoterapia Perinatal

- ♪ Regulação emocional na gravidez
- ♪ Vinculação
- ♪ Preparação para o Nascimento
- ♪ Trabalho de parto
- ♪ Puerpério
- ♪ Aleitamento Materno
- ♪ Parentalidade



# Técnicas de musicoterapia pré-natal

## Técnicas recetivas

- ♪ seleção musical para expressão de sentimentos
- ♪ seleção musical para efeito de relaxamento e bem-estar
- ♪ Seleção musical para TP
- ♪ Seleção musical para a transição do final da gravidez ao pós-parto (ajustamento puerperal, amamentação, vínculo)

## Técnicas ativas

- ♪ Expressão vocal
- ♪ Vocalizações no TP
- ♪ Composição de canções para o bebé que vai nascer
- ♪ Improvisação musical livre
- ♪ Improvisação musical temática (exº retrato musical do bebé a partir da percepção dos movimentos fetais; viagem musical do nascimento)






# Orientações gerais na seleção musical

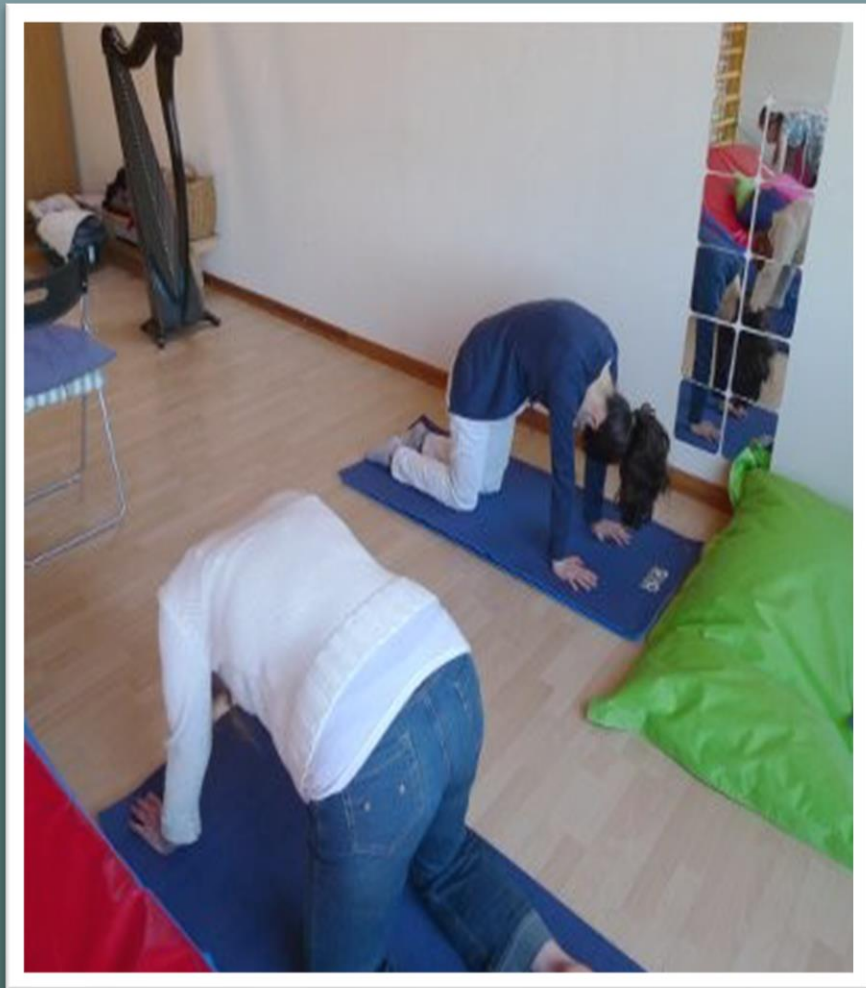
- ♪ Seleção personalizada
- ♪ Preferências musicais da grávida
- ♪ Familiaridade da playlist selecionada nas últimas semanas antes do parto
- ♪ Evocar emoções positivas e bem-estar
- ♪ música preferencialmente instrumental
- ♪ melodia marcada, previsível e repetitiva para facilitar a atenção guiada e a noção de antecipação.
- ♪ Regularidade do tempo



# Seleção de *playlist* musicais para o parto

FASES DO PARTO	FUNÇÃO DA MÚSICA	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	Exº
<p><b>FASE INICIAL</b> contrações leves, com 10 a 20 minutos de intervalo</p>	<p><b>ACOLHIMENTO PROTEÇÃO CONFIANÇA BEM-ESTAR</b></p>	<p><b>PREFERENCIAS PESSOAIS FOCO POSITIVO FAMILIARIEDADE</b></p>	
<p><b>FASE ATIVA DE DILATAÇÃO</b> (contrações mais fortes, com 3-5 minutos de intervalo, tornando-se mais regulares e mais intensos)</p>	<p><b>RESPIRAÇÃO ASCENDENTE RELAXAMENTO PASSIVO RELAXAMENTO ATIVO (BALANÇAR, MOV. PÉLVICOS, BASCULAS) MOVIMENTAÇÃO (ANDAR, BALANÇAR, DANÇAR)</b></p>	<p><b>ANDAMENTO REGULAR REPETIÇÃO DA MELODIA MÚSICA PARA DANÇAR MÚSICA PARA VOCALIZAR (HUMMING)</b></p>	
<p><b>FASE DE TRANSIÇÃO</b> (contrações regulares de 60-90 segundos, 1-2 minutos de intervalo; a força vai aumentando)</p>	<p><b>FLUXO RESPIRATÓRIO VOCALIZAÇÃO GERIR O DESCONFORTO MEDITAÇÃO / VISUALIZAÇÃO</b></p>	<p><b>EVOCAÇÃO DO IMAGINÁRIO AMBIENTE DE CONFORTO E PROTEÇÃO</b></p>	
<p><b>FASE EXPULSIVA</b> (após a dilatação completa)</p>	<p><b>RESPIRAÇÃO DESCENDENTE FOCO NO PRESENTE ATIVAÇÃO MUSCULAR ENERGIA</b></p>	<p><b>PULSAÇÃO REGULAR TEMPO FORTE ACENTUADO AUMENTO DO VOLUME EVOCAR O CAMINHO</b></p>	
<p><b>PÓS-PARTO IMEDIATO</b></p>	<p><b>HOMENAGEM DO NASCIMENTO MEMÓRIA POSITIVA VINCULAÇÃO PERINATAL PELE-A-PELE</b></p>	<p><b>SENTIMENTOS DE PLENITUDE, ELEVAÇÃO, AFFECTIVIDADE, TERNURA E ACOLHIMENTO CANÇÃO PARA O BEBÉ CANÇÕES DE EMBALAR</b></p>	

# O Canto Pré-Natal



# CANTO PRÉ-NATAL

♪ baseado na Psicofonia

♪ promoção do canto materno

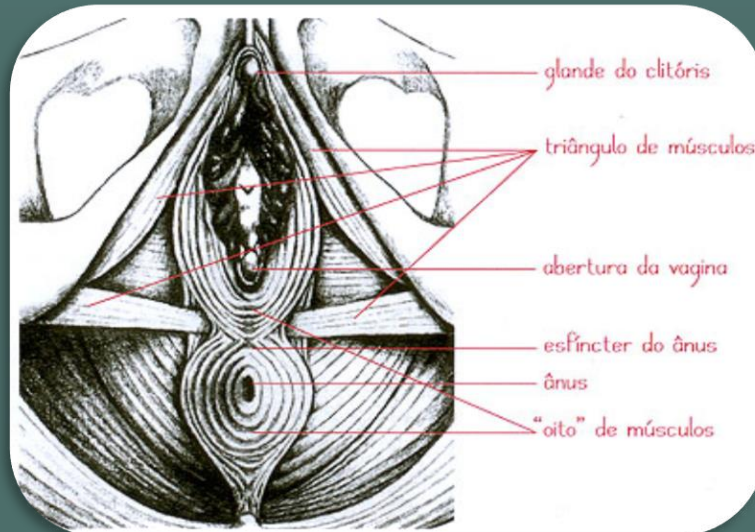
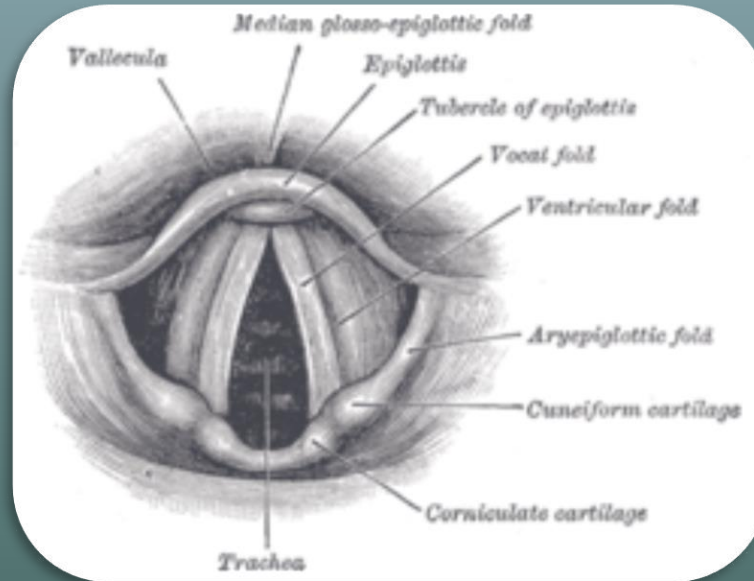
♪ vocalizações para o parto

♪ preparação para o parto e nascimento





# A Voz (do) Períneo



# VOCALIZAÇÕES NO PARTO



# SingingWomb Project

Saúde da mulher, bem-estar na gravidez e vínculo perinatal:  
contributos do canto pré-natal



CESEM-NOVA-FCSH & CHULC-Polo MAC

Financiado pela FCT



Equipa multidisciplinar



Estudo exploratório

Ensaio clínico randomizado longitudinal



20 mulheres grávidas de baixo risco



Grupo da musicoterapia e do canto pré-natal  
orientado por uma musicoterapeuta

*Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a  
Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projecto « 2022.01750.PTDC».*

# Objetivos



**SAÚDE E BEM-ESTAR NA GRAVIDEZ, PARTO E PUERPÉRIO**



**VÍNCULO PRÉ E PÓS-NATAL**



**AUTO-SATISFAÇÃO NO PARTO E NASCIMENTO**



# Grupo de Musicoterapia e Canto Pré-Natal

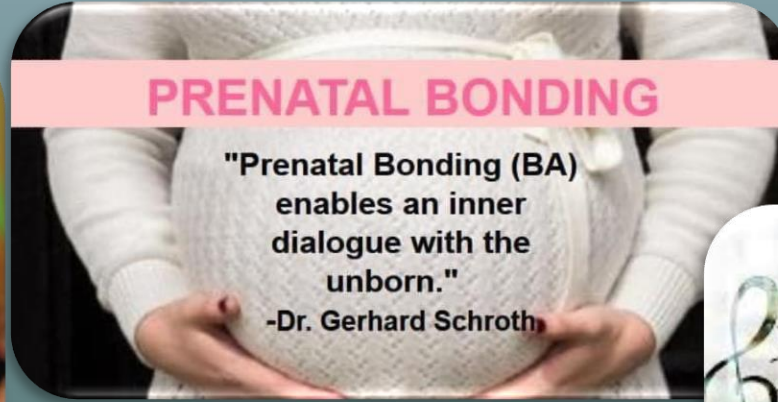
- ♪ intervenção das 32 às 36 semanas de gestação
- ♪ 5 sessões semanais com duração de 90 minutos
- ♪ foco no canto pré-natal, improvisação vocal, treino de vocalizações para o parto
- ♪ preparação do enxoval musical para o bebé
- ♪ canções familiares e canções de embalar
- ♪ Composição de uma canção para o bebé
- ♪ construção de playlist musical para o parto



# Parâmetros avaliados



resposta fetal entre as 32 e 36 s



Observação Recém-nascido NBAS



Cortisol salivar



Flow ball



Questionário de auto-satisfação do parto



# Grupo de Musicoterapia e Canto Pré-Natal



## Para quem?

6 a 8 grávidas (ou 5 casais grávidos) a partir das 27 semanas de gestação (não são necessários conhecimentos musicais)

NOTA: A Maternidade Dr<sup>o</sup> Alfredo da Costa apoia esta atividade, acolhendo as grávidas que após esta experiência pretendam usar as vocalizações e a seleção musical como recurso durante o trabalho de parto.

## Como e para quê?

Durante 6 sessões em grupo (com cerca de 1h30) será incentivado o uso da voz. A ideia é criar um "cordão umbilical sonoro" ajudando à conexão vocal com o bebé. Será partilhado e criado repertório, preparando um "enxoval musical" para o bebé, incluindo uma **canção de boas vindas** para ele. O **treino de vocalizações** e a orientação para a seleção musical durante o trabalho de parto poderão contribuir para uma melhor conexão com o corpo e a respiração. Desta forma, será possível ajudar a gerir a ansiedade e a dor durante o parto.

## Musicoterapia e Canto Pré-Natal

Deixe-se enCANTAR, satisfaça três desejos:  
o seu bem estar,  
a ligação entre si e o seu bebé,  
a satisfação durante o parto  
e a amamentação.



## LOCALIZAÇÃO

NOVA FCSH: Campus de Campolide  
Colégio Almada Negreiros  
LAMCI-LEC, 2º piso, sala 204.

COORDENAÇÃO: Helena Rodrigues

## Informações

### ORIENTADORA

Eduarda Carvalho  
Investigadora do CESEM,  
musicoterapeuta, psicóloga clínica

### CALENDARIZAÇÃO

6 sessões  
4ª feira, 11h30 - 13h00

### CONTACTO E INSCRIÇÕES

Sessões gratuitas mas sujeitas a inscrição: lamci@fcs.unl.pt



LAMCI



FCT

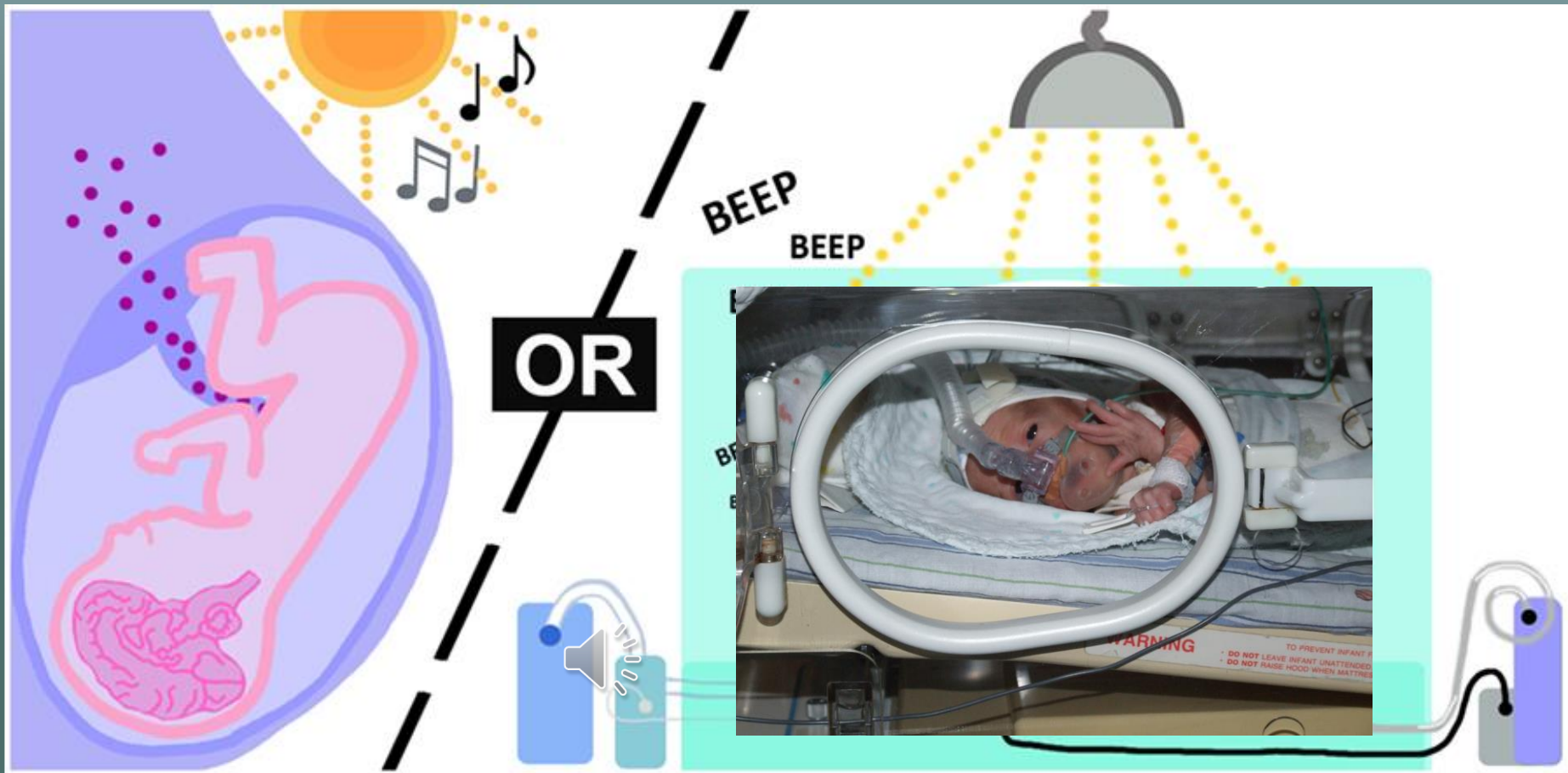
# Grupo de Musicoterapia e Canto Pré-Natal





# Projeto de Musicoterapia nos Cuidados Neonatais

## Centrados na Família e no Bebê Pré-termo



# A musicoterapia nos cuidados neonatais centrados na família e no recém-nascido pré-termo: um estudo longitudinal





*Obrigada pela vossa escuta*