



CHÁ DAS 5 ÀS 6^{as}

CENTRO DE SAÚDE DE SÃO JOÃO DO ESTORIL

Na 1^a sexta-feira de cada mês

ALIMENTAÇÃO ATÉ AO NASCIMENTO

Se está a pensar engravidar ou se já está grávida inscreva-se no projeto 1111 Dias de Boa Alimentação.

- O projeto 1111 Dias de Boa Alimentação assenta na educação alimentar e nutricional de mulheres em idade preconcecional, gestantes e famílias de crianças menores de 2 anos.
- O objetivo do projeto é melhorar as boas práticas e escolhas alimentares nos 1111 dias que decorrem dos 3 meses anteriores, à gravidez e até a criança completar 2 anos de vida, prevenindo doenças do foro alimentar e capacitando-as para melhores práticas alimentares para toda a vida.

Moderador: **Margarida Lopes** [Nutricionista](#) | [Coordenadora do Departamento de Nutrição](#)

Na 2^a sexta-feira de cada mês

BEBÉS AO COLO

Inscreva-se no 1, 2, 3... Sling e descubra:

- As diferenças entre modelos de porta-bebés de pano
- Os benefícios dos Slings para os bebés
- As vantagens dos Slings para os pais
- Tudo sobre o Sling Pouch e o Sling Wrap
- Modos de uso e regras de segurança

Descubra uma nova forma de viver a parentalidade: num abraço apertado mas sempre de mãos livres.

Formador: **Rita Franco de Sousa** [Psicóloga](#)

Na 3^a sexta-feira de cada mês

ALIMENTAÇÃO NÃO EXCLUSIVA

Se tem crianças menores de 2 anos estes encontros são para si.

- Diversificação alimentar | Alimentação dos 6 aos 24 meses

Formador: **Margarida Lopes** [Nutricionista](#) | [Coordenadora do Departamento de Nutrição](#)
Associação HELPO

Na 4^a sexta-feira de cada mês

CONVERSAS DE LEITE E CHÁ

25 Out | 29 Nov | 20 Dez

- Amamentação | Venha tomar chá e partilhar a experiência da amamentação, ou da falta dela.

Moderador: **Adelaide Orfao** [Enf^a Parteira](#), [IBCLC](#) e [Formadora de CAM](#)

A participação na atividade é **gratuita**, mas sujeita a inscrição para:

e-mail academia.saude@cm-cascais.pt

Tel 214 815 511