



**WORKSHOP  
MONTEBELO  
SAÚDE  
CONSULTÓRIOS**

**CONVERSAS  
SOBRE  
PAVIMENTO  
PÉLVICO,  
ALIMENTAÇÃO  
E  
SEXUALIDADE**

Saiba o que a **fisioterapia**, a **nutrição** e a **psicologia** podem fazer pela sua saúde íntima

**1 FEVEREIRO 2020  
14H00-17H30**

Dr.<sup>a</sup> Helena Murta  
Dr.<sup>a</sup> Carolina Pinto  
Dr. João Maia

# UMA TARDE PARA FALAR DE

## Fisioterapia

- O que é o pavimento pélvico (períneo) e para que serve
- Porque é tão importante saber controlar (contrair/relaxar) os músculos do pavimento pélvico
- O que não devemos ter/fazer para preservar a saúde do nosso pavimento pélvico
- Principais disfunções do pavimento pélvico na mulher, homem e nos atletas
- Será que a incontinência urinária é só um problema que afeta a mulher sénior?
- Alguns mitos e verdades sobre o nosso pavimento pélvico
- Como a fisioterapia pode ajudar
- Momento para aprender a fortalecer os músculos do pavimento pélvico (para homens e mulheres)

## Nutrição

- Intervenção nutricional na disfunção sexual
- Suplementos: sim ou não?
- Intervenção nutricional na gravidez: breves tópicos

## Psicologia

- É possível manter aceso o desejo numa relação duradoura?
- Quais os ingredientes essenciais para experienciar o orgasmo?
- É possível ter desejo e satisfação sexual durante a gravidez?
- A sexualidade tem prazo de validade?

**COMO SE INSCREVER** [montebelosaude@gmail.com](mailto:montebelosaude@gmail.com)  
**EMAIL OU TELEFONE** 928032477

**PAGAMENTO ATÉ DIA 28JAN** 0035 0001 0589 4000 6  
**MBWAY OU NIB** 9109085206

25€ (PODE PAGAR 12,5€ E O RESTANTE NO PRÓPRIO DIA;  
DINHEIRO DEVOLVIDO SE O WORKSHOP FOR CANCELADO)



**CD'CA - CENTRO DE CIDADANIA ACTIVA**

R. João Eloy do Amaral 140, 2900-414 Setúbal