

## **- Mães com Ciência - Educação positiva da teoria à prática Por Zioneth Garcia**

### ***Serviços para grupos***

Mães com Ciência oferece uma ponte entre o conhecimento científico e a prática da maternidade através de consultorias, palestras e rodas de conversa. Mostrando para as mães e pais que não existem fórmulas prontas para a criação de nossos filhos, que a maternidade não é ciência exata e que cada família deve tomar as decisões para a criação de seus filhos acordo com sua realidade.

Mães com Ciência acerca à realidade de cada família a informação amparada pela evidência científica, de forma sensível, acolhendo e respeitando suas particularidades na hora de planejar as mudanças para melhorar a amamentação, o descanso familiar, se preparar para a volta ao trabalho, planejar um desmame gentil, orientar o desfralde, iniciar aplicar a disciplina positiva, ou conversar sobre qualquer dificuldade na maternidade/paternidade.

Os serviços do Mães com ciência são dirigidos para famílias desde a gestação até a idade pré- escolar, com crianças de 6 anos.

#### **Dra. Zioneth Garcia**

Bióloga, doutora em Ciências Biológicas pela USP. Idealizadora do Mães com Ciência, mãe de Maria Isabel e de Antonio, além de esposa, cientista e consultora materna.

Contato 47 988213869 ( whatsapp)

[maescomciencia@gmail.com](mailto:maescomciencia@gmail.com) , [zioneth@maescomciencia.com](mailto:zioneth@maescomciencia.com) , [zionethjgg@gmail.com](mailto:zionethjgg@gmail.com)

#### **Serviços para grupos**

Os conteúdos do Mães com ciência podem ser apresentados para grupos em várias modalidades. A informações e técnicas baseadas em evidências científicas são apresentadas, enriquecidas através da troca de experiências e o diálogo com os participantes, permitindo a aproximação desses conteúdos à realidade de cada um família.

O foco são as práticas saudáveis para a família seguindo uma criação com vínculo positivo, com o objetivo que os participantes ganhem confiança para desenvolver estratégias e encontrar soluções aos problemas rotineiros na criação dos filhos.

O público alvo inclui gestantes, mães, pais e outros familiares que participem ativamente dos cuidados e educação dos pequenos.

- **Palestras**

São oferecidas em espaços de atendimento às gestantes e mães, salões particulares, espaços de coworking ou em domicílio (para grupos até 5 pessoas).

São conteúdos oferecidos em uma apresentação com duração de 2 hs, sendo **1h 30 min de palestra mais 15-30 min de perguntas.**

**Custos:** Valor para palestrante: 300 Reais até 20 participantes.  
300 Reais + 10% de cada inscrição acima de 20 participantes

**Materiais necessários**

- Datashow
- Sala de reunião e locais para sentar (cadeiras ou almofadas)
- Coffee break (opcional em caso de palestras)
- Brinquedos para entreter as crianças se necessário

- **Roda de conversa**

Sessão de para tirar dúvidas das mães ou familiares sobre temas pontuais. Duração de 1h - 1h 30 min.

Valor 200 R. Sem limite de participantes, os temas podem ser variados dentro da temática amamentação, sono e educação positiva.

***As despesas com traslado (transporte e refeição), sala, material e coffe break são por conta da organização.***

O valor da inscrição para cada participante será decidido pelos organizadores e contratantes, Mães com ciência contribui e disponibiliza a divulgação nas redes sociais, site, fanpage e instagram, facilitando vídeos de divulgação para serem utilizados também nas redes sociais da organização. Porém, a recepção de inscrições, impulsionamento de publicações e pagamentos correm por conta dos organizadores do evento.

## **Descrição de Temas oferecidos**

### **Cuidados com recém nascido no lar**

A chegada de um bebê é rodeada de dúvidas que podem deixar a nova mãe e o novo pai inseguros. Dúvidas com os preparativos da casa, do enxoval, os cuidados básicos com o bebê recém nascido em casa, as fraldas, a amamentação, a rotina, o sono, são naturais. O novo bebê traz com ele um novo universo para o casal. Essa palestra tem por objetivo ajudar aos novos mães e pais se preparar com eficiência, ganhar segurança sobre os cuidados com seu bebê e a solução das pequenas dificuldades do dia dia com um bebê novinho em casa.

### **Desmitificando a amamentação: preparando se para o sucesso.**

Amamentar hoje é um desafio e tanto. Apesar de sabermos que amamentar é natural, pouco é falado da importância que variáveis culturais exercem sobre esse processo. Desde a desvalorização da amamentação em âmbitos sociais até sua idealização e romantização na intimidade, podem extremos perigosos que podem exercer pressão sobre o processo de estabelecimento da amamentação do recém nascido.

Esses conteúdos irão oferecer informação de qualidade para a gestante que deseja amamentar, permitindo que se predisponha adequadamente para o processo de aprendizado que lhe espera ao nascer seu filho. Desenvolvendo um processo de amamentação saudável, sendo capaz de planejar, prever e avaliar quando é preciso a intervenção de profissionais.

### **Como equilibrar trabalho e maternidade?**

Para todas as mães é um reto deixar o filho e confiar nos cuidados da creche, os avós ou mesmo o pai para poder continuar a vida como profissional. Sentimos medo de nosso bebê ser negligenciado, descuidado ou simplesmente que as coisas não sejam feitas do jeito que nós mesmas faríamos. A insegurança pode ser o vilão na hora de voltar ao trabalho e adaptar o bebê aos cuidados de outras pessoas.

Nesses conteúdos as mães obtêm informação de qualidade para planejar sua volta ao trabalho, manter o aleitamento adequado, garantir a alimentação saudável e ter um retorno mais tranquilo, focando no processo de adaptação e criação de novas rotinas para o lar.

### **Como ajudar o bebê ter boas noites de sono? (0-1 ano)**

O sono de bebês e crianças pequenas é uma das maiores preocupações dos pais. Não apenas pela preocupação por hábitos de vida saudáveis mas pela forte pressão social sobre a questão de “dormir a noite toda” que a sociedade exerce sobre nós; vovós, tios, amigos, colegas, revistas, jornais, todos falam sobre como fazer seu bebê dormir a noite toda “facilmente”.

Estes conteúdos irão oferecer informação de qualidade que lhe permitam avaliar e melhorar a qualidade do sono do bebê menor de um ano e sua família. As técnicas e ferramentas respeitam o desenvolvimento físico ou psicoafetivo dos bebês nessa idade.

### **Como ajudar a criança a ter boas noites de sono? (1 -6 anos)**

O sono das crianças pequenas é uma das maiores preocupações dos pais. Não apenas pela preocupação por hábitos de vida saudáveis mas pela forte pressão social sobre a questão de “dormir a noite toda” que a sociedade exerce sobre nós; vovós, tios, amigos, colegas, revistas, jornais, todos falam sobre como fazer seu bebê dormir a noite toda “facilmente”.

Estes conteúdos irão oferecer informação de qualidade que lhe permitam avaliar e melhorar a qualidade do sono da criança maior de um ano e sua família. As técnicas e ferramentas respeitam o desenvolvimento físico ou psicoafetivo das crianças, visando a construção de hábitos de sono saudáveis que irão perdurar pelo resto da infância.

### **Tchau Tetê (retirada gentil do seio, chupeta ou mamadeira)**

A desvinculação da sucção oral é um dos grandes desafios da primeira infância, seja a sucção do seio (desmame) ou a retirada de bicos (chupeta e mamadeira). Se você está na dúvida sobre como enfrentar esse processo, está pensando na escolinha, no trabalho ou nos familiares que irão cobrar o desmame de seu filho, ou preocupação pelos problemas de saúde que o hábito da sucção do bico artificial pode trazer, então essa palestra será essencial.

Estes conteúdos irão oferecer informação de qualidade que lhe ajudará planejar o processo de desmame ou retirada de bicos de forma tranquila, respeitosa e segura para seu filho, e para você. Incentivando o crescimento pessoal e as boas relações familiares.

### **Introdução à educação positiva: ensinando limites com amor. (0 - 3 anos)**

Crescemos em uma cultura que entende que educar as crianças é fazer com que elas façam o que precisa ser feito de qualquer forma, mesmo que isto signifique fazer uso de violência (física ou psicológica). Há uma grande confusão, não bater não é sinônimo de não educar, pelo contrário, significa refletir sobre o tipo de educação que queremos dar e especialmente sobre o tipo de cidadão que queremos formar em nosso lar. O objetivo desses conteúdos é introduzir a educação sem violência focando na formação de vínculo emocional positivo com as crianças, através da introdução dos limites e regras na vida familiar dos participantes.

### **Aplicando a educação positiva em crianças maiores de 3 anos: colocando limites e regras mantendo o vínculo emocional positivo.**

Acima dos 3 anos o desenvolvimento de autonomia e a personalidade são desafios para constantes para a educação e convivência familiar. O objetivo dessa palestra é ajudar as famílias construir a própria estratégia para colocar em prática a educação sem violência e a disciplina positiva dentro da suas famílias. Serão apresentadas várias técnicas que podem ser aplicadas no cotidiano de qualquer lar, ajudando aos participantes realizar os ajustes pertinentes à sua realidade familiar.

### **Atualização para vovós**

O suporte da rede de apoio é fundamental, e muitas vezes determinante para a saúde física e emocional, da gestante e depois da recém mãe. Estes conteúdos irão oferecer informação de qualidade que ajudará as vovós e os vovôs conhecer e assimilar as discussões que permeiam a maternidade e paternidade nos dias de hoje, aproximando o mundo da humanização do parto e nascimento, o aleitamento materno e alimentação saudável, a criação com apego e a disciplina positiva à sua realidade.

### **Desfralde com Respeito**

O controle esfinteriano é uma das maiores competências adquiridas na primeira infância, possibilitando ao indivíduo maior autonomia, convívio social, autoestima e conhecimento do próprio corpo. Com desfralde uma série de mudanças que marcam o passo de bebê para criança acontecem, sendo preciso a observação e a orientação ao longo desse processo.. Estes conteúdos irão oferecer informação de qualidade que lhe ajudará acompanhar, avaliar, incentivar e estimular, na criança, o desenvolvimento das competências necessárias para que consiga alcançar de forma saudável o controle de esfíncteres, e assim deixar as fraldas continuando o seu crescimento pessoal e social.

## **O quê esperar com a chegada do segundo filho?**

Quando recebemos a notícia da segunda gestação há uma mistura de sentimentos, muitas vezes nem foi planejada, ou foi pensada mas não assim, não agora, às vezes até era desejada e esperada, mas esse já, chega como um balde de água fria! O objetivo desses conteúdos é trazer uma palavra de acolhimento e encorajamento, para mostrar que se tornar mãe pela segunda vez, apesar dos medos e dos desafios, pode ser algo maravilhoso, onde não há muitas certezas, apenas que ser mãe pela segunda vez vai mudar a forma como vivemos nossa maternidade.

## **Rodas de bate papo**

Alguns temas regularmente desenvolvidos como rodas de bate papo:

- Sono e amamentação
- Evolução da livre demanda na amamentação
- Picos de crescimento e saltos de desenvolvimento
- Equilibrando o Home office e a maternidade
- Quando é hora do desmame noturno?