

# Mammi

A idealização da nossa Prova de Aptidão Profissional consiste em criar uma aplicação para orientar e facilitar as mães de primeira viagem após a sua gestação. Esta aplicação vai obter tudo que uma mãe acabada de dar á luz vai precisar de saber e fazer relativamente aos cuidados que ela terá que ter com o bebé. Como por exemplo as vacinas ainda a tomar, a temperatura adequada do leite e da agua do banho e até mesmo como dar banho ao bebé. Também pretendemos por um serviço de apoio psicológico para ajudar a gerir a ansiedade e proporcionar um espaço seguro para partilha de sentimentos e duvidas. Outro dos motivos para querermos que a mãe tenha acompanhamento psicológico é pelo motivo de estar propicia a ter algum tipo de doença mental que normalmente é bastante comum nesse período, as mães deixam de cuidar de si mesma, e isso faz com que a autoestima baixa e também provoca muito esgotamento mental.

camisolas (cor de rosa bebé) com logotipo nas costas

A idealização da nossa Prova de Aptidão Profissional consiste em criar uma aplicação para orientar e facilitar as mães de primeira viagem após a sua gestação. Também vai permitir as mães de primeira viagem

ideias de atividades

- entregar panfletos na maternidade sobre maus tratos obstétricos, vacinas, e a importância na amamentação;
- chamar uma enfermeira para dar uma palestra sobre a maternidade e entregar bolachas feitas por nós e alunos de restauração

video sobre alterações no corpo da grávida + jogo mito e verdade

entrevista com vale massagem para stora de bio



- entrevista a farmácias de duvidas e o mais procurado por grávidas
- contactar marcas puericultura para dar kits a grávidas

coisas que aplicação vão ter

- desenvolvimento de tutoriais para a aplicação\*
- acompanhamento psicológico online
- consultas com a enfermeira online

- como fazer a mala para a maternidade (tutoriais)
- vacinas a tomar e já tomadas \*
- temperatura adequada do leite e da agua do banho (tutoriais)
- como limpar o cordão umbilical (tutoriais)
- ajuda na integração alimentar do bebé a partir dos 6 meses
- algumas informações sobre a importância da amamentação
- nutricionista
- chat entre mães para compartilharem experiencias
- sono de bebe
- Indicação/aconselhamento de produtos de farmácia para a mãe e o bebe, e a farmácia mais próxima que os tenha

ff00cb rosa bebe

add8e6 azul bebe

A nossa Prova de Aptidão Profissional tem como objetivo a criação de uma aplicação destinada a orientar e apoiar as mães de primeira viagem antes, durante e após a gestação. Esta aplicação irá reunir informações essenciais para cada etapa, de forma prática e acessível.

Antes do parto, a aplicação poderá ajudar em aspectos como a preparação da mala de maternidade, o planeamento dos cuidados de saúde e orientações gerais sobre o que esperar nesse período. Após o nascimento, irá disponibilizar conteúdos fundamentais sobre os cuidados com o bebé, tais como as vacinas em falta, a temperatura adequada do leite e da água do banho, bem como tutoriais sobre como dar banho e outros cuidados básicos.

Além disso, pretendemos incluir um serviço de apoio psicológico, de forma a auxiliar na gestão da ansiedade e proporcionar um espaço seguro para a partilha de sentimentos e dúvidas. Este acompanhamento é fundamental, uma vez que muitas mães se encontram mais vulneráveis a desenvolver doenças mentais neste período, o que pode afetar a autoestima e provocar esgotamento emocional.

A idealização da nossa Prova de Aptidão Profissional (PAP), consiste em criar uma aplicação para desmistificar e orientar mães nos cuidados neonatais a ter com o seu(s) bebé(s). A mencionada aplicação irá conter tudo o que uma mãe precisa de saber relativamente aos cuidados que ela terá de ter com o bebé, nomeadamente, tratamento do cordão umbilical, cuidados com a pele e vacinação, esta última evolvendo o plano nacional de saúde, tido como obrigatório, mas também o facultativo (sendo estas não comparticipadas pelo mesmo).

Entrevistar farmácias:

- Quais são as maiores preocupações das grávidas qnd entram na farmácia
- se acham que falta formação sobre maternidade e gestação
- Quais produtos mais procuram

todas as turmas : auxiliar de farmácia 2 ano

restauraçao 3 ano

gestão empresarial 2 ano