

Promovemos

**TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS**  
*com ganhos coletivos*



Programa  
**SAÚDE do**  
**COLABORADOR**  
Enfoque Multidimensional

[www.integralidadehumana.com.br](http://www.integralidadehumana.com.br)



INTEGRALIDADE  
HUMANA





DESENVOLVER É EQUILIBRAR, HARMONIZAR.

INTEGRAR MENTE, CORPO E ALMA.

ALINHAR A VIDA PESSOAL, PROFISSIONAL E SOCIAL.

ESTAR INTEIRO NA RELAÇÃO CONSIGO MESMO,

COM AS PESSOAS E COM O MUNDO.



# POR QUE INTEGRALIDADE HUMANA?



Diante das profundas transformações do mundo do trabalho e as exigências do atual contexto, somente formações com abordagens integrais poderão fornecer bases sólidas de apoio, fundamentais para o bem-estar integral.

Por isso, é essencial compreender as pessoas de maneira multidimensional, ou seja, em suas necessidades físicas, emocionais, cognitivas e espirituais, para orientar análises e estratégias de atuação.

Abordar a integralidade humana na formação pessoal e profissional do colaborador, é promover a compreensão de limites, a ampliação de consciência humana, responsabilidade social e planejamento intelectual.

É proporcionar transformações pessoais com ganhos coletivos.





## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS



Mais saúde ao colaborador



Maior bem-estar institucional



Prevenção do burnout



Otimização dos processos de trabalho



Cultura de Codesevolvimento

Nosso programa é uma formação que visa promover ambientes de trabalho saudáveis, a saúde, o bem-estar do colaborador e ampliar sua consciência física, emocional, cognitiva e espiritual, para a gestão qualificada das demandas pessoais e profissionais.



## Etapas do Programa

Diagnóstico

Capacitação

Monitoramento

1

Estudo preliminar sobre demandas específicas do contexto institucional

2

Pré-avaliação de variáveis de saúde docente

3

Desenvolvimento de sessões com Temas Integrados

4

Pós-avaliação e análises qualitativas e quantitativas

5

Dossiê com apresentação dos resultados

6

Ações estratégicas no plano continuado de formação



# AVALIAÇÃO DA SAÚDE DOS COLABORADORES

**De acordo com as novas diretrizes**

**NR 01**

**Programa de Gerenciamento  
de Riscos**

**Lei 14.831/24**

**Certificação de Empresa  
Promotora de Saúde Mental**

**Monitorar e avaliar a saúde**

**é elemento chave para o diagnosticar  
demandas, otimizar o desempenho e o  
bem-estar *pessoal e institucional.***

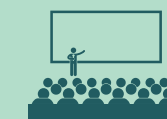




# FORMATOS



## CONSULTORIA E AVALIAÇÃO



## PALESTRAS

» **Diagnóstico e monitoramento**  
de variáveis de saúde do colaborador

» Dossiê com resultados

» **Temas integrados**, de acordo com as prioridades  
e demandas da instituição

» Número de participantes livre

## ÁREAS E TEMAS INTEGRADOS

### PSICOLOGIA



Saúde mental e prevenção  
de distúrbios mentais

### NEUROCIÊNCIA



Neurociência, saúde e  
processos de aprendizagem

### FISIOTERAPIA



Ergonomia e prevenção de  
distúrbios musculo esqueléticos

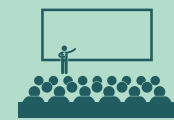
### ED. FÍSICA



Consciência corporal e exercício  
físico para saúde integral



# FORMATOS



## Programa Personalizado

- ▶ Avaliação diagnóstica de variáveis de saúde
- ▶ Palestras com Temas integrados
- ▶ Número de participantes até 40 colaboradores



## Imersão e conexão com a natureza

- ▶ “Banho de Floresta”, relaxamento e estímulo da atenção plena (mindfulness)
- ▶ Palestras temáticas de acordo com demandas da instituição
- ▶ Número de participantes até 40 colaboradores

## ÁREAS E TEMAS INTEGRADOS

### YOGA



Relaxamento e controle da respiração

### FONOAUDIOLOGIA



Saúde vocal, comunicação e prevenção de distúrbios vocais

### EDUCAÇÃO



Saúde e promoção do bem-estar

### NUTRIÇÃO



Educação alimentar e nutricional



## TEMAS INTEGRADOS

# Gestão do *Stress* e a Saúde do Colaborador

### Conteúdos

- Desencadeantes do *stress* e do *burnout*;
- Gestão do *stress*: identificação, controle e prevenção;
  - Resiliência humana e espiritualidade;
- Estratégias de prevenção do mal-estar/*burnout* e promoção da saúde do colaborador.

Adelar A. Sampaio  
Prof. Educação Física e Pedagogia  
Dr. em Educação





## TEMAS INTEGRADOS

# SONO E BEM-ESTAR

### Conteúdos

► Neurociência, Psicologia do sono, qualidade de vida e bem-estar integral.



**Nathália Brandolim Becker**

Psicóloga Clínica e do Sono

Doutora em Psicologia - Ualg-Pt / UFRGS





## TEMAS INTEGRADOS

# Neurobiologia da Memória e Aprendizagem

### Conteúdos

- *Stress* e fatores que afetam a aprendizagem;
- Exercício físico e melhora da aprendizagem;
- Estratégias para formação de memórias.



### Oldemar Mazzardo

Doutor em Educação Física - U. Pittsburgh - EUA

Pós Doutor em Ed. Física - UFPR







## TEMAS INTEGRADOS

# CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

### Conteúdos

- Comunicação assertiva nos relacionamentos interpessoais e institucionais;
- Ansiedade: psicoeducação e estratégias de enfrentamento;
- Estratégias comportamentais no cotidiano pessoal e profissional para promover a saúde mental.

**Val Rafaeli**

Psicóloga e Pedagoga

**CRP 08/2393-7**





TEMAS INTEGRADOS

# COMUNICAÇÃO

E CUIDADOS COM A

# SAÚDE VOCAL

## Conteúdos

- Aspectos e conceitos sobre a saúde vocal;
- Estratégias de comunicação e expressão vocal;
- Cuidado e prevenção de distúrbios vocais.

**Augusto Cremonese**

Fonoaudiólogo

CRFA 3 10472





# TEMAS INTEGRADOS

## Consciência Corporal e Ergonômica: prevenção de distúrbios musculoesqueléticos

### Conteúdos

- Indicadores de saúde, disfunções musculoesqueléticas e fatores de risco para o bem-estar;
- Gestão de sintomas físicos atrelados ao exercício laboral;
- Consciência corporal e ergonômica e a percepção do corpo sobre o ambiente.



**Lana Brandl**

Fisioterapeuta

Dtda. em Biociências e Saúde





TEMAS INTEGRADOS

# EDUCAÇÃO

ALIMENTAR E NUTRICIONAL

## Conteúdos

- Saúde nutricional: promoção de hábitos e estilo de vida saudável;
  - Impacto dos maus hábitos alimentares e predisposição à comorbidades e doenças;
- Estratégias para adoção de hábitos alimentares mais equilibrados e saudáveis.

**Aiessa Balko**

Nutricionista Clínica e Esportiva,  
Mestra em Educação em Ciências





## TEMAS INTEGRADOS

# YOGA LABORAL

### Conteúdos

- Controle da respiração e relaxamento;
- Gerenciamento e controle do estresse;
- Alinhamento postural e ergonômico;
- *Mindfulness* no ambiente laboral.



**Tatiane Strassburger**

Prof. Educação Física e Yoga

**Marilani de Oliveira**

Prof. Educação Física e Yoga





TEMAS INTEGRADOS

# EXERCÍCIO FÍSICO

e Saúde Integral

## Conteúdos

- Aspectos conceituais sobre aptidão física e saúde;
- Estratégias para condicionamento cardiorrespiratório, flexibilidade, força e composição corporal para saúde;
- Gestão de sintomas físicos e saúde integral.



**Dayane de Souza**

Dra. em Atividade Física e Saúde





# TERAPIAS INTEGRATIVAS

## AURICULOTERAPIA

### Benefícios

- Redução do estresse e da ansiedade;
- Melhora do sono e da qualidade do descanso;
- Melhora da concentração e foco mental.

### Andréa Fajardo de Francisco

Especialização em Auriculoterapia  
Neurofisiológica e Laserterapia



### Benefícios

- Alívio de dores musculares e articulares;
  - Ação anti-inflamatória;
- Auxilia no relaxamento muscular.



## LASERTERAPIA



# TEMAS INTEGRADOS

## ***“Banho de Floresta”***

### Conteúdos

- Imersão na natureza;
- Vivências e exercícios de relaxamento;
- Mindfulness e estímulo dos sentidos;
- Abordagem de temas integrados.

Parceria



HOTEL FAZENDA  
VALE ALVORADA





# “BANHO DE FLORESTA”





# NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS



**Val Rafaeli**

Psicóloga e Pedagoga,  
Esp. em Terapia  
Cognitivo-  
Comportamental e  
Mindfulness



**Adelar Sampaio**

Licenciado em  
Pedagogia e Educação  
Física e  
Doutor em Educação



**Lana Brandl**

Fisioterapeuta,  
Doutoranda e Mestra  
em Biociências e Saúde



**Aiessa Balko**

Nutricionista Clínica  
e Esportiva e  
Mestra em Educação  
em Ciências



**Oldemar Mazzardo**

Profissional de  
Educação Física  
Pós Doutor em  
Educação Física



# NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS



**Dayane de Souza**

Profissional de  
Educação Física e  
Doutora em Atividade  
Física e Saúde



**Augusto Cremonese**

Fonoaudiólogo, Pós-  
graduado em  
Fundamentos da Voz e  
Disfagia



**Marilani de Oliveira**

Profissional de  
Educação Física e  
Instrutora de Yoga



**Tatiane Strassburger**

Profissional de  
Educação Física e  
Instrutora de Yoga



**Nathália Becker**

Psicóloga Clínica e do Sono,  
Doutora em Psicologia -  
Ualg-Pt



# GALERIA DE FOTOS





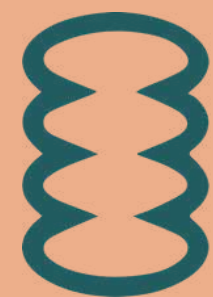
# GALERIA DE FOTOS





# LEVE BEM-ESTAR

para sua instituição



**INTEGRALIDADE  
HUMANA**

Envolva-se em nossas redes sociais

  @integralidadehumana

**Nossos contatos**

 (45) 99910.0142     (45) 3254.4915

[contato@integralidadehumana.com.br](mailto:contato@integralidadehumana.com.br)

[www.integralidadehumana.com.br](http://www.integralidadehumana.com.br)