

Promovemos

TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS
com ganhos coletivos



Programa
SAÚDE do
COLABORADOR

Enfoque Multidimensional

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.



INTEGRALIDADE
HUMANA

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.



Programa SAÚDE do COLABORADOR

Enfoque Multidimensional

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS



Mais saúde ao
colaborador



Maior bem-estar
institucional



Prevenção do
burnout



Otimização dos
processos de
trabalho



Cultura de
Codeenvolvimento

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



- 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

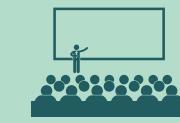
**é elemento chave para o diagnosticar
demandas, otimizar o desempenho e o
bem-estar pessoal e institucional.**



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



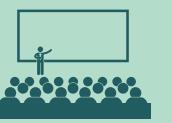
Ergonomia e prevenção de distúrbios musculo esqueléticos

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

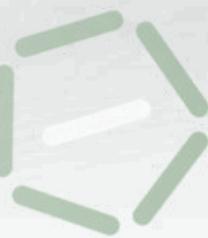
Gestão do *Stress* e a Saúde do Colaborador

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

C U I D A D O S C O M 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 310472



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;
- *Mindfullness* 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

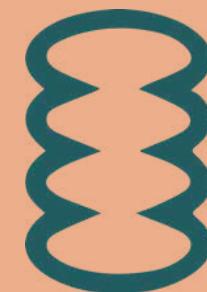


LEVE BEM-ESTAR

para sua instituição

Envolva-se em nossas redes sociais

  @integralidadehumana



INTEGRALIDADE
HUMANA

Nossos contatos

 (45) 99910.0142  (45) 3254.4915

contato@integralidadehumana.com.br

www.integralidadehumana.com.br