



**LEVE BEM-ESTAR**  
para dentro de sua instituição



# Programa Saúde do Servidor

---

Enfoque Multidimensional

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



INTEGRALIDADE  
HUMANA



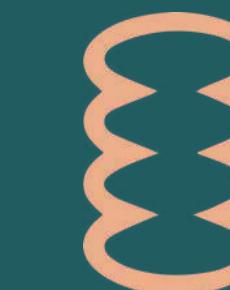
DESENVOLVER É EQUILIBRAR, HARMONIZAR.

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.



INTEGRALIDADE  
HUMANA

# POR QUE INTEGRALIDADE HUMANA?



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

Por isso, é essencial compreender os servidores 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 servidor 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 Servidor

Enfoque Multidimensional

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS



Mais saúde ao  
servidor



Maior bem-estar  
institucional



Prevenção do  
burnout



Otimização dos  
processos de  
trabalho



Cultura de  
Codesenvolvimento

Nosso programa é uma formação que visa promover a saúde e bem-estar do servidor 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 do servidor
- 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



**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**

**Diagnóstico**

**Capacitação**

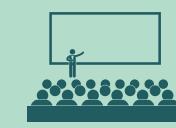
**Monitoramento**



# FORMATOS



## CONSULTORIA E AVALIAÇÃO



## PALESTRAS

- ▶ Diagnóstico, análises e monitoramento de variáveis de saúde do servidor
- ▶ Dossiê com resultados

- ▶ Palestras com temas integrados, de acordo com as demandas da instituição levantadas no diagnóstico inicial
- ▶ Número de participantes livre

## ÁREAS E TEMAS INTEGRADOS

### PSICOLOGIA



Saúde mental e prevenção de distúrbios mentais

### NEUROCIÊNCIA



Neurociência, saúde e processos de aprendizagem

### FISIOTERAPIA



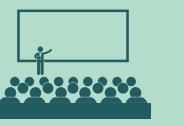
Ergonomia e prevenção de distúrbios musculo esqueléticos

### ED. FÍSICA



Consciência corporal e exercício físico para saúde integral

# FORMATOS



## Programa Personalizado

- Avaliação diagnóstica de variáveis de saúde
- Palestras, de acordo com as demandas da instituição levantadas no diagnóstico inicial
- Número de participantes até 40 servidores



## “Banho de Floresta”

- Um dia de imersão na natureza, relaxamento e estímulo da atenção plena (mindfulness)
- Palestras temáticas de acordo com demandas da instituição
- Número de participantes até 40 servidores

## ÁREAS E TEMAS INTEGRADOS

### YOGA



Relaxamento e controle da respiração

### FONOAUDIOLOGIA



Saúde vocal, comunicação e prevenção de distúrbios vocais

### EDUCAÇÃO



Saúde e promoção da saúde e bem-estar

### NUTRIÇÃO



Educação alimentar e nutricional



## TEMAS INTEGRADOS

### Gestão do *Stress* e a Saúde do Servidor

#### Conteúdos

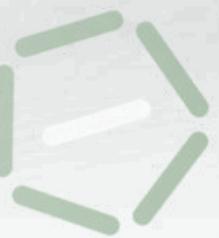
---

- 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 servidor.

#### Adelar A. Sampaio

Pesquisador na área da Saúde Coletiva  
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



 Programa  
**Saúde do Servidor**  
Enfoque Multidimensional

## 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



 **Programa  
Saúde do Servidor**  
Enfoque Multidimensional



# TEMAS INTEGRADOS

## CUIDADOS COM A

# SAÚDE MENTAL

### Conteúdos

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

**Val Rafaeli**

Psicóloga e Pedagoga

Especialista em Terapia Cognitivo-  
Comportamental e Mindfulness

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

Especialista em Fundamentos da Voz e Disfagia

CRFA 310472



**Programa  
Saúde do Servidor**  
Enfoque Multidimensional

## TEMAS INTEGRADOS

### Consciência Corporal e Ergonômica: prevenção de distúrbios musculoesqueléticos

#### Conteúdos

- Indicadores de saúde, disfunções musculoesqueléticas e fatores de risco para saúde e 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



 **Programa  
Saúde do Servidor**  
Enfoque Multidimensional



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



 **Programa  
Saúde do Servidor**  
Enfoque Multidimensional

## 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



 **Programa  
Saúde do Servidor**  
Enfoque Multidimensional

## TEMAS INTEGRADOS

# EXERCÍCIO FÍSICO

e Saúde Integral

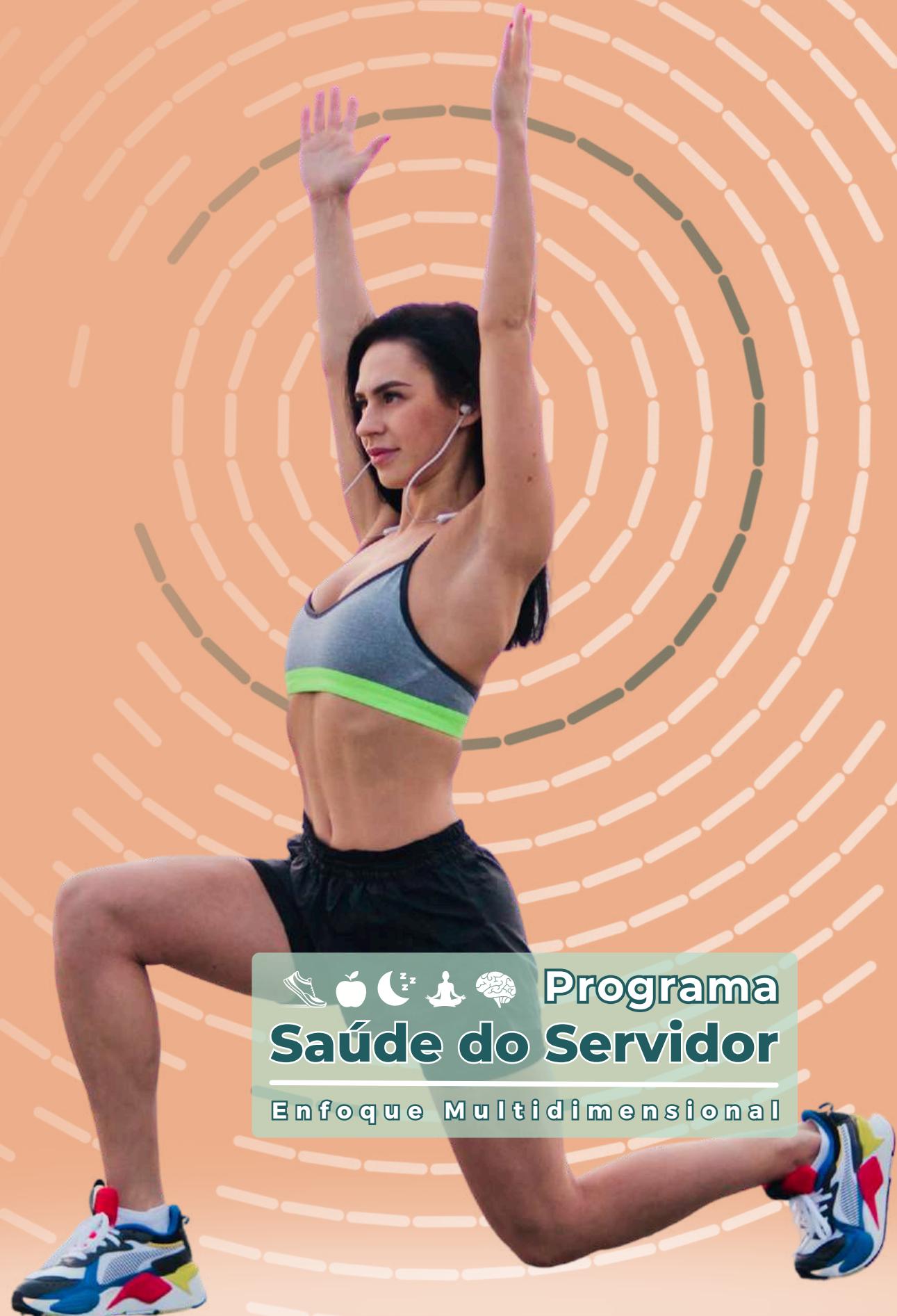
### Conteúdos

- 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



 **Programa  
Saúde do Servidor**  
Enfoque Multidimensional



TEMAS INTEGRADOS

# “Banho de Floresta”

## Conteúdos

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

Equipe Multiprofissional

 Programa  
Saúde do Servidor  
Enfoque Multidimensional

# NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS



**Val Rafaeli**

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



**Adelar Sampaio**

Pesquisador da Saúde  
Coletiva,  
Licenciado em  
Pedagogia e Ed. 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



Promovemos

**TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS**  
*com ganhos coletivos*

Envolva-se em nossas redes sociais

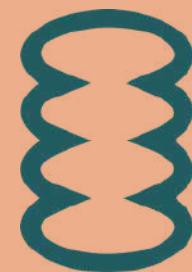
  @integralidadehumana

**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)



**INTEGRALIDADE  
HUMANA**