



Programa de apoio ao
BEM-ESTAR
Docente

O mais especializado programa
de **Saúde Docente**

[INTEGRALIDADEHUMANA.COM.BR](https://integralidadehumana.com.br)





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.

Promovemos

TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS
com ganhos coletivos



Programa de apoio ao

BEM-ESTAR Docente

Nosso Programa é uma formação que visa ampliar recursos e estratégias para a promoção do bem-estar e prevenção do mal-estar docente nas dimensões cognitiva, emocional, física e espiritual, enfocando os objetivos pessoais e profissionais do professor.

Principais Benefícios



Mais saúde
ao professor



Prevenção do
burnout



Maior bem-estar
institucional



Otimização dos
processos de ensino
e aprendizagem

ETAPAS

Estudo preliminar sobre
demandas específicas do
contexto institucional

1

Pré-avaliação de
variáveis de
saúde docente

2

Desenvolvimento de
sessões com Temas
Integrados

3

Pós-avaliação e
análises quantitativas
e qualitativas

4

Dossiê com
apresentação
dos resultados

5

Ações estratégicas no
plano continuado de
formação

6

Temas integrados *Saúde docente*



Saúde mental e manejo da ansiedade



Gestão emocional: desenvolvendo equilíbrio e bem-estar



Autocompaixão e bem-estar docente



Primeiros socorros em saúde mental



Comunicação assertiva e relações interpessoais saudáveis



Gestão do stress, prevenção do mal-estar/burnout e promoção da saúde docente



Neurobiologia da memória e aprendizagem



Resiliência e processos de proteção da pessoa

Temas integrados *Saúde docente*



Gestão de sintomas físicos, exercício físico e saúde integral



Neurociência, sono e bem-estar



Consciência corporal e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos



Educação em dor: estratégias terapêuticas no manejo de sintomas



Saúde vocal: sintomas e estratégias para prevenção de distúrbios vocais



Imersão sensorial em Aromaterapia: consciência corporal, respiratória, aromas e bem-estar



Técnicas de relaxamento e controle da respiração



Educação alimentar e nutricional



Diretrizes e instrumentos norteadores para o atendimento de estudantes com Transtorno do Espectro Autista (TEA)

Formação específica
Educação Especial - TEA

16 horas

- Qualificação de profissionais da Educação para o atendimento ao TEA
- Legislações e políticas públicas voltadas ao TEA
- Organização do atendimento educacional ao estudante com TEA
- Plano Educacional Individualizado (PEI): fundamentos e aplicação
- Estudo de casos como instrumento de intervenção pedagógica
- Intersectorialidade no atendimento ao estudante com TEA
- Abordagens teóricas e práticas no contexto da inclusão escolar
- Diretrizes legais e demandas para o Atendimento Educacional Inclusivo



Temas integrados *Gestão pedagógica*



Clima escolar, convivência e Educação - 12 horas

- A escola como espaço de relações
- Cultura escolar e conflitos
- Indisciplina, bullying e exclusão
- Escuta ativa, pertencimento e construção de vínculos
- Práticas restaurativas e mediação de conflitos
- Estratégias pedagógicas e planejamento de intervenções



Distúrbios neurolinguísticos, vocais e dificuldades educacionais



Regulação emocional no processo de socialização e bem-estar do discente



Exercícios de respiração e relaxamento para o bem-estar e aprendizagem discente



Aprendizagem, padrões motores e desenvolvimento de habilidades discentes



Vícios posturais, crescimento e desenvolvimento neuropsicomotor



Educação alimentar e nutricional alinhado à BNCC

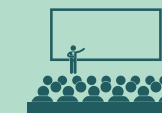
Formatos



CONSULTORIA E AVALIAÇÃO

▶▶ **Diagnóstico, avaliações e monitoramento**
de variáveis de saúde docente

▶▶ Dossiê com resultados



PALESTRAS E OFICINAS

▶▶ 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



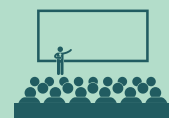
Ergonomia e prevenção de
distúrbios musculo esqueléticos

ED. FÍSICA



Consciência corporal e exercício
físico para saúde integral

Formatos



Programa Personalizado

- ▶▶ **Avaliação diagnóstica** de variáveis de saúde docentes
- ▶▶ **Palestras/oficinas**, de acordo com as demandas da instituição levantadas no diagnóstico inicial
- ▶▶ Número de participantes até 50 docentes



“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 50 docentes

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

Nossa equipe de Especialistas



Val Rafaeli

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



Lana Brandl

Doutoranda e Mestra em
Biociências e Saúde;
Fisioterapeuta.



Aiessa Balko

Mestra em Educação em Ciências;
Nutricionista Clínica e Esportiva.



Adelar Sampaio

Pós Doutor em Educação;
Pedagogo e Prof. de Educação Física;
Grad. em Psicologia.



Oldemar Mazzardo

Pós Doutor em Educação Física;
Prof. de Educação Física.



Dayane de Souza

Doutora em Atividade Física e Saúde;
Prof. de Educação Física.



Augusto Cremonese

Fonoaudiólogo;
Pós-graduado em Fundamentos da
Voz e Disfagia.

Nossa equipe de Especialistas



Marilani de Oliveira

Profissional de Educação Física;
Instrutora de Yoga.



Tatiane Strassburger

Profissional de Educação Física;
Instrutora de Yoga.



Nathália Becker

Doutora em Psicologia;
Psicóloga Clínica e do Sono.



Ricardo Brandt

Doutor em Educação Física;
Ph.D em Desempenho Esportivo;
Triatleta.



Anderleia Sotoriva Damke

Doutora em Ensino;
Mestre em Educação;
Pedagoga.



Douglas Borella

Pós Doutor em Educação Especial

Autor dos livros:

- Neurociência e o Transtorno do Espectro Autista: educação e saúde;
- Diretrizes e Instrumentos norteadores para o atendimento de estudantes com TEA



Ana Paula Gaspareli

Terapeuta em Aromaterapia Integrativa;
Prof. de Educação Física.

GALERIA DE IMAGENS



GALERIA DE IMAGENS



DEPOIMENTOS

Dr. SAÚL NEVES DE JESUS

*Professor Catedrático
de Psicologia da Universidade do
Algarve Faro - Portugal*

“O programa proposto se revela eficaz no sentido da diminuição do mal-estar e do aumento do bem-estar, sendo um excelente exemplo do que se pode fazer no plano da formação de professores no Brasil”.

Ir. ODILA MARIA MERCHIORI

*Diretora Colégio Franciscano Nossa
Senhora do Carmo Cofracarmo /
Guaíra – PR*

“Gostei da forma de planejamento e de como o professor ministrou os momentos de formação. Os testes foram ótimos, além de ajudar a rever os conceitos e repensar o que cada um precisa melhorar e aperfeiçoar a cada dia, também oportunizou momentos de leveza e de descontração”.

CIRLEI ROSSI

*Coordenadora Geral do Colégio
Incomar Toledo - PR*

“Para nós trouxe um grande aproveitamento. Os professores puderam refletir de uma forma multidimensional, entendendo-se enquanto profissional e ser humano, quais cuidados ter no desempenho de suas funções no aspecto afetivo, físico, cognitivo e espiritual. Trouxe para a equipe, uma mensagem de autocuidado, de autovalorização e entendimento da importância de se estar bem naquilo que está fazendo”.

DEPOIMENTOS

SANDRA DILLENBURGER HIPPLER

*Coordenadora Pedagógica da Sec.
Mun. de Educação Santa Helena - PR*

“Essa formação veio de encontro com algumas dificuldades encontradas no dia dia dos professores. Os docentes realizaram uma auto avaliação referente ao relacionamento pessoal e profissional, proporcionando momentos de reflexão, auxiliando para que pudessem cuidar mais de si, melhorando assim o seu bem-estar”.

ELCI BELIN

*Diretora Auxiliar do Colégio Premen
Toledo – PR*

“O professor Adelar proporcionou a todos uma forma diferenciada, de conseguir transmitir o nosso ofício de ser professor com excelência. O trabalho desenvolveu habilidades para o pensar enquanto pessoa e profissional, na sua resiliência, sobre o que ocasiona o estresse do dia dia, como se pode perceber que não está bem e como trabalhar a questão emocional e afetiva”.

NILZA SIEWERT GERLING

*Secretária Municipal de Educação e
Cultura Nova Santa Rosa-PR*

Professor antes de tudo é ser humano e o programa oportunizou cada profissional a se avaliar, analisar suas limitações, dificuldades e anseios. A formação proporcionou aos professores, meios para trabalhar o corpo e a mente, evitando o adoecimento, encontrando auxílio para que diante dos problemas e dificuldades diárias, se sentirem aptos a seguir trabalhando com ânimo e, principalmente, com saúde física e mental.



Envolva-se em nossas redes sociais

  @integralidadehumana

Nossos contatos

 (45) 99910-0142  (45) 3254-4915

contato@integralidadehumana.com.br

www.integralidadehumana.com.br