



INTEGRALIDADE
HUMANA

O mais especializado programa de
Saúde Docente 

Programa de Apoio ao
**BEM-ESTAR
DOCENTE**

Enfoque Multidimensional

www.integralidadehumana.com.br

Programa de Apoio ao

BEM-ESTAR DOCENTE

Enfoque Multidimensional

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.



O contexto atual e a saúde docente

O estresse excessivo, esgotamento (burnout), adoecimento e desmotivação são eventos contemporâneos que afligem os professores, principalmente no momento excepcional pós pandemia de Covid-19, quando foram confrontados com mudanças abruptas no ambiente profissional e vida pessoal.

Como consequência, a saúde docente, os relacionamentos e processos de ensino e aprendizagem sofreram alterações e aumentaram as demandas de atuação, com consequências para todos.

A complexidade inerente à situação, implica compreender o docente de maneira multidimensional, ou seja, em suas necessidades físicas, emocionais, cognitivas e espirituais e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento para prevenção do mal-estar docente/*burnout* e promoção do bem-estar.

Principais Benefícios



Mais saúde ao professor



Maior bem-estar institucional



Prevenção do *burnout*



Otimização dos processos de ensino e aprendizagem



INTEGRALIDADE
HUMANA

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



TEMAS INTEGRADOS

Saúde Docente



- Saúde mental, manejo da ansiedade e gestão de cognições
- Gestão do stress e prevenção do mal-estar/burnout
- Resiliência humana: processos de proteção e gestão do Ser Integral
- Neurobiologia da memória e aprendizagem
- Comunicação assertiva e relações interpessoais saudáveis
- Gestão de sintomas físicos: atividade física além da estética
- Ergonomia e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos
- Saúde vocal: sintomas e estratégias para prevenção de distúrbios vocais
- Yoga: relaxamento e controle da respiração
- Neurociência, higiene do sono, qualidade de vida e bem-estar
- Nutrição: promoção de hábitos e estilo de vida saudável

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

TEMAS INTEGRADOS

Gestão Pedagógica



- Distúrbios neurolinguísticos, vocais e dificuldades educacionais
- Regulação emocional no processo de socialização e bem-estar do discente
- Exercícios de respiração, relaxamento, atenção e concentração para o bem-estar e aprendizagem discente
- Vícios posturais, crescimento e alterações patológicas no desenvolvimento neuropsicomotor
- Aprendizagem, padrões motores e desenvolvimento de habilidades discentes
- Educação Especial e atendimento às necessidades especiais dos educandos
- Educação alimentar e nutricional alinhado à BNCC

YOGA



Relaxamento e controle da respiração

FONOAUDIOLOGIA



Saúde vocal, comunicação e prevenção de distúrbios vocais

EDUCAÇÃO



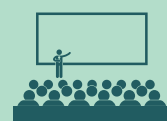
Saúde e promoção do bem-estar docente

NUTRIÇÃO



Educação alimentar e nutricional

FORMATOS



PALESTRA

"Gestão do Stress e a Saúde Docente"

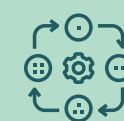


Conteúdos:

- Integralidade humana e gestão do Ser Integral;
- Desencadeantes do stress e do burnout;
- Stress: identificação, controle e prevenção;
- Estratégias de prevenção do mal-estar/burnout e promoção da saúde docente.

Adelar Sampaio

- Idealizador do Programa de Apoio ao Bem-estar Docente
- Dr. em Educação - PUCRS
- Professor Adjunto na UFMS



PROGRAMA Personalizado

Palestra de abertura

"Gestão do Stress e a Saúde Docente"



Temas integrados

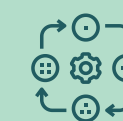
Sessões práticas de **temas integrados**, com **equipe multiprofissional**, de acordo com demandas da instituição



Grupos de 40 professores



Carga horária de acordo com as demandas



PROGRAMA Saúde Docente - Básico

Palestra de abertura

"Gestão do Stress e a Saúde Docente"



Temas integrados

07 sessões práticas (02 h) de temas da saúde docente

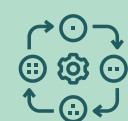


Grupos de 40 professores



Carga horária de 16 horas





PROGRAMA

Saúde Docente - Ampliado

Palestra de abertura

"Gestão do Stress e a Saúde Docente"

+ Temas integrados

14 sessões práticas (02 h) de temas da saúde docente

➤ Grupos de 40 professores

➤ Carga horária de 30 horas



PROGRAMA

Saúde Docente e Gestão Pedagógica - Básico

Palestra de abertura

"Gestão do Stress e a Saúde Docente"

+ Temas integrados

07 sessões práticas (02 h) de temas da saúde docente

07 sessões práticas (02 h) de temas de gestão pedagógica

➤ Grupos de 40 professores

➤ Carga horária de 30 horas



PROGRAMA

Saúde Docente e Gestão Pedagógica - Ampliado

Palestra de abertura

"Gestão do Stress e a Saúde Docente"

+ Temas integrados

14 sessões práticas (02 h) de temas da saúde docente

07 sessões práticas (02 h) de temas de gestão pedagógica

➤ Grupos de 40 professores

➤ Carga horária de 44 horas

Todos os Programas incluem:



Contextualização das demandas institucionais



Pré avaliação da saúde docente



Sessões de intervenção



Pós avaliação da saúde docente



E-book fundamentado de cada tema



Dossiê com resultados



Certificados

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 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.

LEVE BEM-ESTAR

para dentro de sua instituição



INTEGRALIDADE
HUMANA

Envolva-se em nossas redes sociais

  @integralidadehumana

Nossos contatos

 (45) 99838.7121  (45) 3254.4915

www.integralidadehumana.com.br