

LEVE BEM-ESTAR
para dentro de sua instituição



Programa de Apoio à
SAÚDE do
COLABORADOR
Enfoque Multidimensional

www.integralidadehumana.com.br



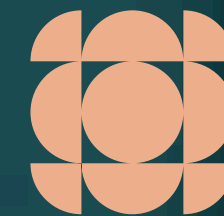
DESENVOLVER É EQUILIBRAR, HARMONIZAR.

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.



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 de Apoio à **SAÚDE do COLABORADOR**

Enfoque Multidimensional

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

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS



Mais saúde ao colaborador



Maior bem-estar institucional



Prevenção do burnout



Otimização dos processos de trabalho



Cultura de Codevolvimento

ETAPAS DO PROGRAMA

1

..... Estudo preliminar sobre demandas específicas do contexto institucional

2

..... Pré-avaliação da saúde dos colaboradores

3

..... Desenvolvimento das Temáticas Integradas

4

..... Pós-avaliação e análise dos avanços do programa

5

.....
▸ Apresentação dos resultados
▸ Ações estratégicas no plano continuado de formação



AVALIAÇÃO DA SAÚDE DOS COLABORADORES

Monitorar e avaliar a
SAÚDE DOS COLABORADORES
é ELEMENTO CHAVE
para o diagnosticar demandas,
otimizar o desempenho
e o BEM-ESTAR
pessoal e institucional



INSTRUMENTOS CIENTÍFICOS PARA AVALIAÇÃO DA SAÚDE

Pentáculo do bem-estar

Fundamentado na visão holística da saúde e qualidade de vida, incorpora componentes de características nutricionais, nível de stress, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo.

Autor: Marcus Nahas

Questionário perfil de ambiente e condições de trabalho

O instrumento avalia a percepção sobre o ambiente e as condições de trabalho considerando cinco componentes: ambiente físico; ambiente social; desenvolvimento e realização profissional; remuneração e benefícios; relevância social do trabalho.

Autor: Marcus Nahas et al.

DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale)

Mensura simultaneamente e distinguir níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Autor: Peter Lovibond

Escala de silhuetas para adultos brasileiros

Avalia a percepção da imagem corporal, indispensável para adequada interação do ser humano com o ambiente, vida física e mental saudável e análise do IMC atual/real/desejado.

Autora: Idalina S. Kakeshita

IPAQ – Questionário internacional de Atividade Física (versão brasileira)

Instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em nível populacional e individual

Autores: Sandra Matsudo et al.

Questionário de Comportamento Sedentário Adaptado

Questionário para avaliar o comportamento sedentário de adultos nos domínios da ocupação, lazer e deslocamento.

Autora: Kaija Tuomi

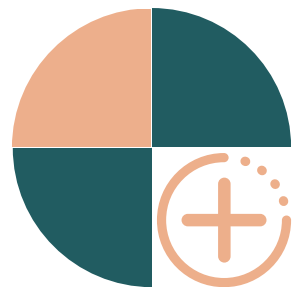
AS DIVERSAS VARIÁVEIS DE SAÚDE PODEM SER CORRELACIONADAS COM:

- Características sócio demográficas;
- Funções laborais exercidas na empresa/instituição.

FORMATO



PERSONALIZADO
(intensivo ou continuado)



Palestra "Gestão do *Stress* e a Saúde do Colaborador"

▸ Sessões práticas com equipe multiprofissional de acordo com demandas da instituição

ÁREAS E TEMAS INTEGRADOS

PSICOLOGIA



Saúde mental
e prevenção
de distúrbios
mentais

NEUROCIÊNCIA



Neurociência,
saúde e bem-
estar integral

FISIOTERAPIA



Ergonomia e
prevenção de
distúrbios
musculo
esqueléticos

SAÚDE



Consciência
corporal e
exercício físico
para saúde
integral

FONOAUDIOLOGIA



Saúde vocal,
comunicação e
prevenção de
distúrbios
vocais

YOGA



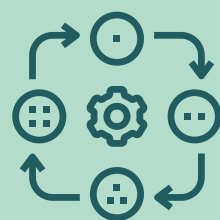
Relaxamento
e controle da
respiração

NUTRIÇÃO



Educação
alimentar e
nutricional

FORMATO



PROGRAMA

Saúde do Colaborador BÁSICO

18 HORAS

- Pré avaliação de variáveis de saúde
- Palestra "Gestão do *stress* e a saúde do colaborador"
- 08 sessões práticas (02h) de temas integrados
- Material de apoio em *e-book*
- Pós avaliação de variáveis de saúde

Saúde do Colaborador AMPLIADO

34 HORAS

- Pré avaliação de variáveis de saúde
- Palestra "Gestão do *stress* e a saúde do colaborador"
- 16 sessões práticas (02h) de temas integrados
- Material de apoio em *e-book*
- Pós avaliação de variáveis de saúde



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
P. Educação Física e Pedagogia
Dr. em Educação



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
Pós Doutor em Educação Física



TEMAS INTEGRADOS

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Conteúdos

- Comunicação assertiva nos relacionamentos interpessoais e institucionais;
- Ansiedade: psicoeducação e estratégias de enfrentamento;
- Primeiros socorros em saúde mental;
- 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
e Dtda. em C. Agronômicas -
Fruticultura



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.

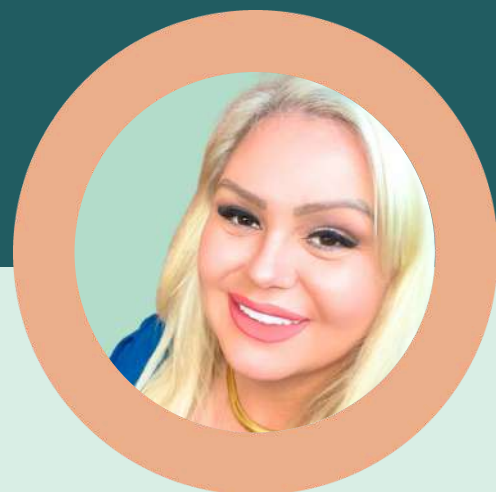


Dayane de Souza

Dra. em Atividade Física e Saúde



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
Dr. em Educação



Lana Brandl

Fisioterapeuta,
Doutoranda e Mestra
em Biociências e Saúde



Aiessa Balko

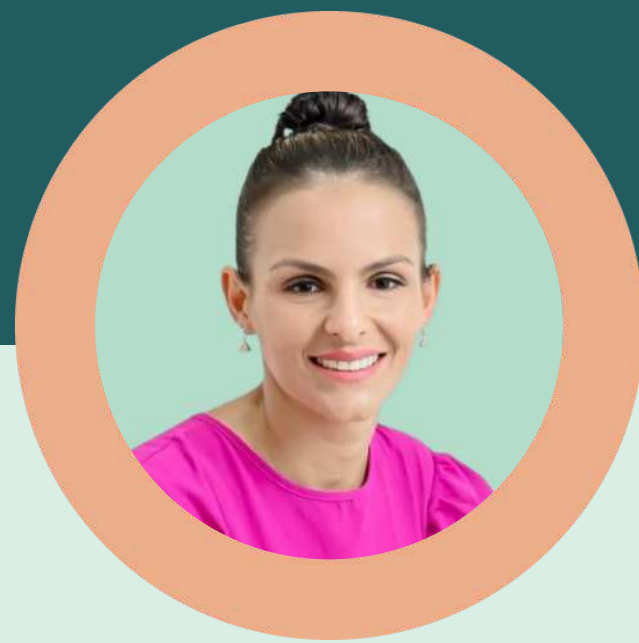
Nutricionista Clínica
e Esportiva e
Mestra em Educação
em Ciências e
Doutorando em
Ciências Agranômicas -
Fruticultura



Oldemar Mazzardo

Profissional de
Educação Física
Pós Doutor em
Educação Física

NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS



Dayane de Souza

Profissional de
Educação Física e
Dra. 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

GALERIA DE FOTOS



GALERIA DE FOTOS



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