

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, 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 adaptativo para prevenção do mal-estar docente 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 dos Temas Integrados

4

Pós-avaliação e análise dos avanços do programa

5

Apresentação dos resultados

6

Ações estratégicas no plano continuado de formação



TEMAS INTEGRADOS - Saúde Docente

PSICOLOGIA



EDUCAÇÃO



FISIOTERAPIA



ED. FÍSICA



FONOAUDIOLOGIA



YOGA



NUTRIÇÃO



- Saúde mental e prevenção do mal-estar (*burnout*)
- Gestão do *stress*: identificação, controle e prevenção
- Bem-estar, integralidade humana e desenvolvimento pessoal e profissional
- Espiritualidade e resiliência: fatores e processos de proteção
- Assertividade, relações interpessoais saudáveis e gestão do Ser Integral
- 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
- Nutrição: promoção de hábitos e estilo de vida saudável



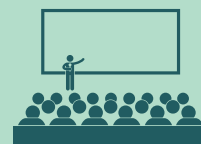
TEMAS INTEGRADOS

Gestão Pedagógica



- Distúrbios neurolinguísticos, vocais e dificuldades educacionais
- Regulação emocional no processo de socialização e bem-estar
- (In)disciplina, liderança e afetividade na relação pedagógica
- Exercícios de respiração, relaxamento, atenção e concentração para bem-estar e aprendizagem
- Vícios posturais, crescimento e alterações patológicas no desenvolvimento neuropsicomotor
- Aprendizagem, padrões motores e desenvolvimento de habilidades discentes
- Educação alimentar e nutricional

FORMATO



PALESTRA



Tema: "Gestão do *Stress* e a Saúde Docente"



Conteúdos:

- Desencadeantes da ansiedade, do *stress* e do *burnout*
- Gestão do *stress* docente: identificação, controle e prevenção
- Processo de *Eustress* (bem-estar) e prevenção do *Distress* (mal-estar)
- Estratégias de prevenção do mal-estar e promoção da saúde docente

**Adelar
Sampaio**

IDEALIZADOR do Programa de Apoio ao Bem-estar Docente

LICENCIADO em Pedagogia e Educação Física

DOUTOR E MESTRE em Educação pela PUCRS

EXPERIÊNCIA de 30 anos no magistério

DOCENTE na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

AUTOR de diversos estudos publicados na Educação e Saúde

AUTOR do Questionário Saúde Docente para o contexto brasileiro



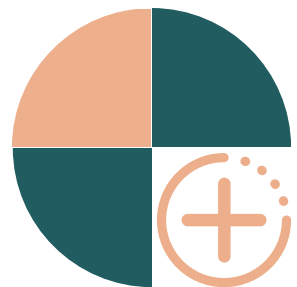
FORMATO



CURSO INTENSIVO

04h a 08h

(40 professores)



Tema: "Gestão do *Stress* e a Saúde Docente"

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

ÁREAS E TEMAS INTEGRADOS

PSICOLOGIA



Saúde mental
e prevenção
de distúrbios
mentais

EDUCAÇÃO



Saúde docente
e promoção do
bem-estar

FISIOTERAPIA



Prevenção de
distúrbios
musculo
esqueléticos

ED. FÍSICA



Consciência
corporal e
atividade física
além da estética

FONOAUDIOLOGIA



Saúde vocal
e prevenção
de distúrbios
vocais

YOGA



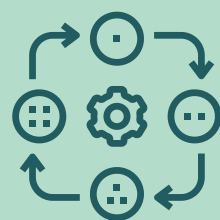
Relaxamento
e controle da
respiração

NUTRIÇÃO



Promoção
de hábitos e
estilo de vida
saudável

FORMATO



PROGRAMA (40 professores)

Saúde Docente BÁSICO

14 HORAS

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

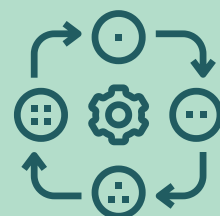
Saúde Docente AMPLIADO

26 HORAS

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



FORMATO



PROGRAMA (40 professores)

Saúde Docente e Gestão Pedagógica BÁSICO

26 HORAS

- Pré avaliação de variáveis de saúde docente
- Palestra "Gestão do *stress* e a saúde docente"
- 06 sessões práticas (02h) com temas integrados (SD)
- 06 sessões práticas gestão (02h) pedagógica (GP)
- Material de apoio em *e-book*
- Pós avaliação de variáveis de saúde docente

Saúde Docente e Gestão Pedagógica AMPLIADO

38 HORAS

- Pré avaliação de variáveis de saúde docente
- Palestra "Gestão do *stress* e a saúde docente"
- 12 sessões práticas (02h) com temas integrados (SD)
- 06 sessões práticas (02h) gestão pedagógica (GP)
- Material de apoio em *e-book*
- Pós avaliação de variáveis de saúde docente



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

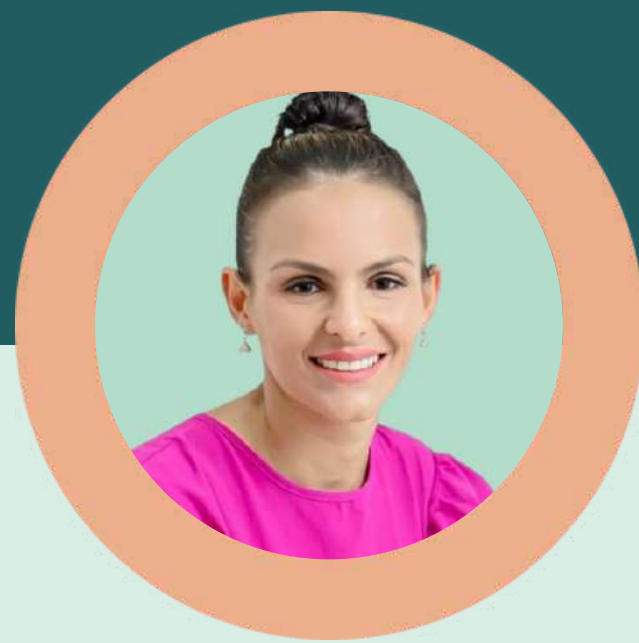
Fisioterapeuta,
Doutoranda e Mestra
em Biociências e Saúde



Aiessa Balko

Nutricionista Clínica
e Esportiva e
Mestra em Educação
em Ciências

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



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