



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, 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

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



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

TEMAS INTEGRADOS

Gestão do *Stress* e a Saúde Docente

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 docente.

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



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





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 3 10472



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



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



TEMAS INTEGRADOS

RELAXAMENTO

e Controle da Respiração

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



TEMAS INTEGRADOS

“Banho de Floresta”

Conteúdos

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

Parceria



HOTEL FAZENDA
VALE ALVORADA



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.

Promovemos

TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS

com ganhos coletivos



INTEGRALIDADE
HUMANA

Envolva-se em nossas redes sociais

📷📺 @integralidadehumana

Nossos contatos

📞 (45) 99910-0142 📞 (45) 3254-4915

contato@integralidadehumana.com.br

www.integralidadehumana.com.br