

LEVE BEM-ESTAR

para dentro de sua instituição



Programa Saúde do Servidor

Enfoque Multidimensional



INTEGRALIDADE
HUMANA

www.integralidadehumana.com.br



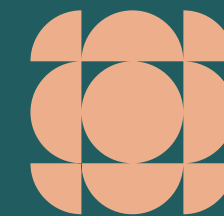
DESENVOLVER É EQUILIBRAR, HARMONIZAR.

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 do serviço público, somente formações com abordagens integrais poderão fornecer bases sólidas de apoio, fundamentais para o bem-estar integral.

Por isso, é essencial compreender os servidores 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 servidor é promover a compreensão de limites, a ampliação de consciência humana, responsabilidade social e planejamento intelectual.

É proporcionar transformações pessoais com ganhos coletivos.

 Programa
Saúde do Servidor
Enfoque Multidimensional

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS



Mais saúde ao servidor



Maior bem-estar institucional



Prevenção do burnout



Otimização dos processos de trabalho



Cultura de Codesevolvimento

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



Etapas do Programa

- 1 Estudo preliminar sobre demandas específicas do contexto institucional
- 2 Pré-avaliação de variáveis de saúde do servidor
- 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

AVALIAÇÃO DA SAÚDE



De acordo com as novas diretrizes

NR 01
Programa de Gerenciamento
de Riscos

Lei 14.831
Certificação de Empresa
Promotora de Saúde Mental

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

Diagnóstico

Capacitação

Monitoramento



FORMATOS



CONSULTORIA E AVALIAÇÃO

► **Diagnóstico, análises e monitoramento**
de variáveis de saúde do servidor

► Dossiê com resultados



PALESTRAS

► 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
- ▶ **Palestras**, de acordo com as demandas da instituição levantadas no diagnóstico inicial
- ▶ Número de participantes até 40 servidores



“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 40 servidores

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 do Servidor

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 servidor.

 **Programa**
Saúde do Servidor
Enfoque Multidimensional

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

 **Programa
Saúde do Servidor**
Enfoque Multidimensional

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



 **Programa**
Saúde do Servidor
Enfoque Multidimensional

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.

 **Programa**
Saúde do Servidor
Enfoque Multidimensional

Aiessa Balko

Nutricionista Clínica e Esportiva,
Mestra em Educação em Ciências



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



 **Programa
Saúde do Servidor**
Enfoque Multidimensional

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



**Programa
Saúde do Servidor**

Enfoque Multidimensional

TEMAS INTEGRADOS

“Banho de Floresta”

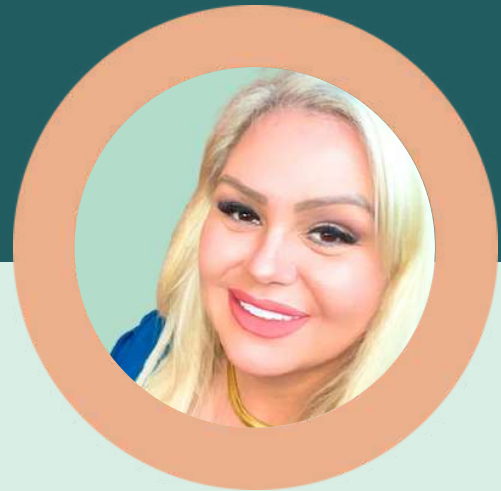
Conteúdos

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

Equipe Multiprofissional

 **Programa
Saúde do Servidor**
Enfoque Multidimensional

NOSSA EQUIPE DE ESPECIALISTAS



Val Rafaeli

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



Adelar Sampaio

Pesquisador da Saúde
Coletiva,
Licenciado em
Pedagogia e Ed. 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 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