



Secretaria Municipal de Educação

Rua Helena Ribeiro Cirino, s/nº - Centro, Cep:85830-000

Contato: (44) 3526-1520 / decfsa@hotmail.com

Formosa do Oeste - Pr



PROJETO EDU BEM: EDUCAÇÃO E BEM-ESTAR

RESUMO

O projeto **Edu Bem: Educação e Bem-Estar** propõe a implementação de ações institucionais voltadas à saúde física, vocal, mental e alimentar dos profissionais da educação. A iniciativa tem como foco o fortalecimento das competências socioemocionais, o incentivo à liderança humanizada, a prevenção ao assédio e a valorização contínua dos docentes.

A proposta busca promover o desenvolvimento integral e o bem-estar desses profissionais, por meio de práticas inovadoras e colaborativas. Entre as ações previstas, estão oficinas práticas, atividades educativas e acompanhamento com especialistas nas áreas da voz, saúde mental, atividade física e alimentação.

O projeto visa combater o sedentarismo, reduzir o estresse, proporcionar momentos de lazer e incentivar hábitos alimentares saudáveis, reconhecendo os desafios enfrentados pelos educadores em suas rotinas intensas e muitas vezes desgastantes.

Além disso, o **Edu-Bem** contempla a oferta de exames periódicos de rotina para os profissionais do magistério, como estratégia de promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria das condições de trabalho. O objetivo é identificar precocemente fatores de risco, orientar sobre cuidados com a saúde e contribuir para o bem-estar integral dos educadores, promovendo maior motivação, valorização profissional e qualidade no ambiente escolar.

APRESENTAÇÃO

O **PROJETO EDU BEM: EDUCAÇÃO E BEM-ESTAR** nasce com a proposta de valorizar e fortalecer o papel dos educadores, reconhecendo sua importância como agentes de transformação social. A iniciativa busca promover momentos de formação, integração e bem-estar, criando um espaço de troca de experiências e incentivo à inovação pedagógica.

Mais do que um programa de capacitação, o projeto pretende ser um movimento contínuo de cuidado e desenvolvimento, no qual professores, gestores e demais profissionais da educação possam se sentir apoiados, motivados e inspirados a aprimorar suas práticas.

Por meio de oficinas, rodas de conversa, encontros de bem-estar e mostras pedagógicas, o projeto estimula a construção coletiva de saberes, a valorização da diversidade e a disseminação de metodologias criativas. Além disso, promove ações voltadas à saúde mental e ao autocuidado, reconhecendo que o equilíbrio emocional é essencial para a qualidade do trabalho educativo.

O **PROJETO EDU BEM: EDUCAÇÃO E BEM-ESTAR** representa um compromisso com a formação integral dos educadores, fortalecendo vínculos, ampliando horizontes e reafirmando a importância da educação como base para uma sociedade mais justa, inclusiva e transformadora.

Este projeto visa a valorização dos profissionais da educação escolar, respeitando a Constituição Federal, disposto no artigo 206, inciso V.

Objetivo Geral

Promover o desenvolvimento contínuo, a valorização do bem-estar e da qualidade de vida dos profissionais da educação, por meio do incentivo a práticas inovadoras e colaborativas. Isso será realizado através de ações integradas de prevenção, promoção e acompanhamento da saúde, com o intuito de garantir um ambiente de trabalho mais seguro, acolhedor e propício para o exercício da profissão, fortalecendo assim a educação e o compromisso com o desenvolvimento integral dos profissionais do magistério.

Objetivos Específicos

- Estimular a formação continuada por meio de oficinas, palestras e rodas de conversa sobre os temas abrangente ao projeto.
- Incentivar práticas pedagógicas inovadoras e criativas;
- Promover atividades de autocuidado e saúde mental para os profissionais da educação;
- Fortalecer a integração e o trabalho em equipe entre os profissionais da educação;
- Criar mecanismos de monitoramento e avaliação das ações desenvolvidas, permitindo ajustes e melhorias contínuas, sempre com a participação dos educadores nas decisões;
- Estabelecer redes de apoio e colaboração entre os profissionais da educação, facilitando a união de esforços para enfrentamento dos desafios cotidianos e a troca de melhores práticas.
- Incentivar hábitos alimentares saudáveis com orientações práticas e acessíveis.
- Criar espaços de escuta e apoio emocional dentro da escola.

Público-Alvo

Professores, coordenadores pedagógicos, gestores escolares e demais profissionais da educação.

Eixos Temáticos do Projeto:

- **Saúde Mental**

- Realizar escutas individuais e em grupo;
- Facilitar rodas de conversa e oficinas temáticas;
- Trabalhar com prevenção e promoção da saúde mental;
- Atuar em processos de orientações, escuta ativa e apoio emocional;
- Implementar programas de monitoramento contínuo da saúde mental dos professores, com acesso a serviços de psicologia e apoio psicológico quando necessário;
- Implementar programas de atividades físicas, relaxamento e equilíbrio emocional.

- **Saúde vocal**

- Oficina com fonoaudiólogo sobre cuidados com a voz;
- Exercícios vocais para aquecimento e desaquecimento;
- Postura e respiração para preservar a voz em sala de aula;
- Entrega de cartilha com dicas práticas.

- **Saúde Física**

- Implementar programas de atividades físicas, relaxamento e equilíbrio emocional;
- Oficina de ergonomia: como cuidar do corpo na rotina escolar;
- Avaliação corporal básica (IMC, flexibilidade).

- **Saúde Alimentar**

- Palestras com nutricionista sobre alimentação equilibrada;
- Dicas de lanches saudáveis para o dia a dia na escola;
- Oficinas de culinária saudável;
- Mural com dicas e receitas rápidas para educadores.

Programas de Saúde e Bem-Estar:

- Desenvolver parcerias com profissionais de saúde para oferecer avaliações regulares de saúde física, mental, vocal e alimentar, aos profissionais da educação;
- Informar sobre hábitos saudáveis, ergonomia e prevenção de doenças ocupacionais.

Eventos Culturais e Recreativos:

- Organizar eventos culturais, como festas, palestras e atividades artísticas, que promovam a interação entre os profissionais, fornecendo um espaço de descontração e celebração.

Ambiente de Trabalho Seguro e Acolhedor:

- Promover condições adequadas de trabalho, garantindo que os educadores tenham acesso a recursos adequados, ambientes seguros e ergonomicamente corretos.

Campanhas Motivacionais:

- Valorização do papel do educador na comunidade escolar.

Parcerias:

- Secretaria de Educação;
- Secretaria de Saúde;
- Prefeitura Municipal de Formosa do Oeste.

Resultados Esperados

- Profissionais mais Motivados e Engajados.
- Melhoria na Qualidade das Práticas Pedagógicas.
- Maior Integração entre os Membros da Equipe Escolar.
- Valorização da Profissão Docente.
- Redução do Estresse e o risco de adoecimento emocional.
- Aumento da procura por apoio psicológico em tempo oportuno.
- Maior engajamento e participação dos educadores em ações de formação voltadas à saúde integral.
- Aumento da Produtividade e Criatividade.
- Melhor Desempenho dos alunos.
- Redução de afastamento por motivos relacionados à saúde física e mental.
- Ampliação da prática da escuta empática entre professores, equipe gestora e demais profissionais.
- Ambiente mais leve, colaborativo e emocionalmente seguro.
- Adoção de práticas alimentares mais saudáveis.
- Diminuição de queixas relacionadas a ronquidão, cansaço vocal e perda da voz.
- Adesão a hábitos saudáveis de uso da voz (ex: hidratação, pausas vocais).

Cronograma Mensal – Projeto **EDU BEM: EDUCAÇÃO E BEM ESTAR**

Mês	Tema do Mês	Atividades Principais
Fevereiro	Boas-vindas e propósito Planejamento e autocuidado	➤ Roda de conversa: “Como quero estar neste ano?” Dinâmica de integração e acolhida. ➤ Oficinas de metas e autocuidados (avaliação nutricional e IMC) ➤ Oficina: Gestão emocional e enfrentamento do estresse.
➤ Profissional Responsável: Psicóloga Juliana Cátia Tamparowski		
Março	Saúde Mental I Saúde Vocal I	➤ Oficina: Gestão emocional e enfrentamento do estresse. (Meditação guiada). ➤ Palestra com fonoaudiólogo + oficina de aquecimento e desaquecimento vocal. ➤ Exames
➤ Profissionais Responsáveis: Psicóloga Juliana Cátia Tamparowski. ➤ Fonoaudiólogo: Altério		
Abril	Saúde Física I	➤ Aula prática de alongamento + ergonomia na sala de aula. (Aferição de pressão, glicemia e colesterol). ➤ Coleta de preventivo (parceria com UBS). Início de desafio de passos.
➤ Profissional Responsável: Professora Márcia Regina da Silva.		
Maio	Valorização Profissional	➤ . Encontro: “Ser educador hoje” Mural de gratidão e reconhecimento.
➤ Profissionais Responsáveis: Coordenadoras Marcia Regina da Silva e Francilaine Cavalini de Oliveira.		
Junho	Saúde Alimentar I	➤ Oficina com nutricionista: Lanches rápidos e nutritivos. (Avaliação nutricional e bioimpedância). Degustação para educadores.

➤ Profissional Responsável: Nutricionista Josiane Patrícia Pereira.		
Julho	Saúde Mental II	➤ Momento de escuta e acolhimento emocional Mindfulness para educadores. (Triagem psicológica e encaminhamentos).
➤ Profissional Responsável: Psicóloga Juliana Cátia Tamparowski.		
Agosto	Saúde Vocal II	➤ Oficina prática: Cuidados com a voz no retorno às aulas. Avaliação vocal informal.
➤ Fonoaudiólogo: Altério Lorenzini		
Setembro	Saúde Física II	➤ Atividade ao ar livre (ex: caminhada, alongamento coletivo) Oficina de postura.
➤ Profissional Responsável: Professora Márcia Regina da Silva.		
Outubro	Saúde Alimentar II Saúde da Mulher (Outubro Rosa)	➤ Campanha interna: “Minha lancheira saudável” Oficina de alimentação consciente. ➤ Palestra com profissional da saúde. (Exame clínico das mamas/Mamografia). (Parcerias).
➤ Profissional Responsável: Saúde.		
Novembro	Integração e qualidade de vida. Saúde do homem. (Novembro Azul)	➤ Mesa redonda: Equilíbrio entre vida pessoal e trabalho. Troca de experiências. ➤ Atividades de integração esportiva. (PSA e exames clínicos gerais).
➤ Profissional Responsável: Saúde.		
Dezembro	Encerramento e celebração Balanço e gratidão	➤ Evento final com resumo do ano, entrega de certificados, coffee break saudável e roda de depoimentos. ➤ Check-up geral / Encaminhamentos futuros.

Atividades Complementares (ao longo do ano).

- Espaços de escuta ativa (mensal ou bimestral)

- **Mensagens motivacionais** semanais ou quinzenais por whatsapp ou mural.
- **Cartilhas e materiais digitais** com orientações sobre voz, alimentação, corpo e mente.
- **Desafios mensais leves** (ex: beber mais água, caminhar mais, preparar um lanche saudável).

JUSTIFICATIVA

A qualidade da educação é diretamente influenciada pelo bem-estar dos profissionais que compõem. Em um contexto onde os educadores enfrentam desafios constantes, como sobrecarga de trabalho, falta de recursos e a pressão por resultados, torna-se fundamental implementar iniciativas que promovam a saúde mental, física, vocal e alimentar desses trabalhadores. O **PROJETO EDU BEM: EDUCAÇÃO E BEM-ESTAR** visa criar um ambiente mais saudável e motivador, onde os educadores possam se sentir valorizados e apoiados em sua jornada.

Este projeto se justifica pela necessidade de cuidar do bem-estar emocional dos profissionais da educação, reconhecendo que a saúde mental é um fator crucial para a melhoria da qualidade do ensino. Estudos mostram que educadores que se sentem bem em suas funções são mais engajados e produtivos, refletindo diretamente na aprendizagem dos estudantes. Além disso, quando os profissionais têm acesso a programas de apoio psicológico, práticas de mindfulness, atividades físicas e momentos de socialização, contribui-se para a construção de um ambiente escolar mais positivo e colaborativo.

Profissionais do magistério enfrentam uma rotina de trabalho intensa, marcada por longas jornadas, altos níveis de estresse, exigência vocal constante e, muitas vezes, condições físicas inadequadas. Essa realidade contribui para o aumento de casos de doenças ocupacionais, como disfonias (problemas na voz), transtornos musculoesqueléticos, hipertensão, diabetes, ansiedade, síndrome de burnout e etc.

Diante disso, este projeto busca promover o cuidado com a saúde integral dos profissionais da educação, por meio da oferta de atividades físicas, acompanhamento psicológico e realização de exames clínicos e laboratoriais de rotina. A proposta visa não apenas cuidar da saúde física e mental desses trabalhadores, mas também valorizar sua atuação e contribuir para um ambiente educacional mais saudável, produtivo e acolhedor.

Investir na saúde dos educadores é investir na qualidade da educação.