



Secretaria Municipal de Educação
Município de Céu Azul - Paraná



PROJETO SAÚDE DO PROFESSOR



1. Introdução

A profissão docente é essencial para a formação de indivíduos e para o desenvolvimento da sociedade. No entanto, é uma das ocupações mais afetadas por problemas de saúde física e mental. As exigências constantes e a sobrecarga de trabalho têm contribuído para o adoecimento.

O "Projeto Eu Me Cuido", focado nos professores, visa promover o bem-estar e a saúde mental desses profissionais, reconhecendo o impacto da sua atuação na educação e na vida dos alunos. O projeto oferece ferramentas e estratégias para que os professores possam lidar com o estresse, aprimorar sua saúde física e emocional, e desenvolver resiliência.

Cuidar da saúde do professor é cuidar da qualidade do ensino e do bem-estar dos docentes.

2. Justificativa

Diversos estudos apontam altos índices de estresse, ansiedade, depressão, distúrbios vocais, doenças osteomusculares e síndrome de burnout entre os professores. Esses problemas impactam diretamente no desempenho profissional e na permanência do educador na carreira.

Além disso, ambientes escolares saudáveis e acolhedores favorecem o processo de ensino-aprendizagem. Assim, este projeto visa implementar ações práticas para promover a saúde integral dos professores, valorizando esses profissionais e contribuindo para um clima organizacional mais positivo e produtivo.

O "Projeto Eu Me Cuido" reconhece que professores saudáveis e bem-assistidos são mais propensos a oferecer um ensino de qualidade e a criar um ambiente escolar positivo para os alunos. Ao investir no bem-estar dos professores, o projeto busca fortalecer a educação como um todo e contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes.

3. Objetivos

Objetivo Geral:

Promover a saúde física, emocional e social dos professores, contribuindo para o bem-estar e a valorização da profissão docente.

Objetivos Específicos:

- Identificar os principais fatores de risco à saúde dos professores no ambiente escolar.
- Oferecer ações preventivas e terapêuticas em saúde física e mental.
- Estimular práticas de autocuidado, lazer e convivência.
- Criar uma cultura de valorização e escuta ativa dos docentes.
- Melhorar o ambiente de trabalho por meio de ações colaborativas.

4. Público Alvo

157 Professores da Rede Municipal de Educação.

5. Cronograma de Ações (Duração: 6 meses)

Mês	Ação	Descrição	Responsáveis
Julho 24/07/2025	Apresentação do projeto	Divulgar o projeto para que todos os professores tenham conhecimento.	SEMED
Julho 24/07/2024	Coleta de dados	Pressão, Glicemia, IMC	Secretaria de Saúde
Julho 25/07/2025	Workshop	Evento interativo focado em promover a saúde física e mental, oferecendo conhecimentos e prática para uma vida mais saudável.	Profissionais de Educação física, Fisioterapeuta e Professora de dança.
Julho a Agosto 28/07 a 01/08	Diagnóstico da saúde docente	Aplicação de questionário para identificar as demandas (LINK)	SEMED
Julho a Dezembro	Campanhas da Secretaria de Saúde	Divulgação das campanhas realizadas no ano com objetivo de reforçar a	Sec. Saúde SEMED

		importância da prevenção e do diagnóstico precoce	
Julho a Dezembro	Ações na escola	Atividades mensais realizadas na escola (em anexo I)	SEMED Direção e coordenação
Agosto 18/08/2025	Palestra	18h	Palestrante Professor Alci Filho
Setembro	Oficinas	- práticas de meditação - cuidados com a voz - saúde nutricional - roda de conversa (gestão do stress)	Profissionais da área (fisioterapeuta, fonoaudiólogo, nutricionista, psicóloga, médica) SEMED Secretaria de Saúde
Outubro	Atividades de lazer	- Atividades recreativas	SEMED
Novembro/Dezembro	Confraternização Finalização do projeto	Atividade (a definir)	SEMED

6. Avaliação:

A avaliação do projeto será feita por meio de:

- Questionários de satisfação: Aplicados aos professores no início e no final das atividades, para mensurar a percepção sobre sua saúde física, mental e emocional;
- Acompanhamento de indicadores de saúde: Monitoramento do impacto das atividades propostas na redução do estresse, melhora da postura e diminuição de queixas de saúde relacionadas ao trabalho;
- Relatórios de participação: Análise da frequência e engajamento dos professores nas atividades propostas.

7. Impacto Financeiro

Para a realização do projeto acima citado, estima-se um custo total de R\$ 15.000,00 (quinze mil reais), considerando os seguintes itens:

- Contratação de palestrante especializado: R\$ 5.000,00;
- Despesas com impressão de materiais e apoio didático: R\$ 2.000,00;
- Aquisição de materiais para dinâmicas e atividades interativas: R\$ 3.000,00;
- Encerramento do projeto (serviços de sonorização e coffee break): R\$ 5.000,00.

Os valores apresentados foram estimados com base em cotações preliminares, podendo sofrer ajustes conforme a disponibilidade orçamentária e a escolha final dos fornecedores.

Com o objetivo de viabilizar a execução do projeto e otimizar os recursos públicos, a Secretaria Municipal de Educação buscará apoio junto a empresas parceiras locais, bem como articulação com outras secretarias municipais, visando colaboração institucional para a realização do evento.

O investimento justifica-se pela relevância do projeto na formação continuada dos profissionais envolvidos, contribuindo significativamente para a melhoria das práticas educacionais e o fortalecimento das políticas públicas de educação no município.

8. Conclusão:

Este projeto busca contribuir significativamente para a melhoria da saúde do professor, considerando a importância de sua atuação no processo educacional e a necessidade de cuidados contínuos com sua saúde física e mental. O sucesso do projeto será avaliado pela adesão dos professores e pelos resultados observados na redução do estresse, na melhoria da qualidade de vida e no fortalecimento de vínculos entre os profissionais da educação.

Céu Azul, 25 de julho de 2025.



Josiane Inês Hoger
Secretária Municipal de Educação
Decreto nº 7.404/2025



Juliana Lima Goes
Assessora Pedagógica e Educacional
Resolução SEMED nº 05/2025

Anexo I



Sugestões de atividades

Setembro (em cada semana do mês de setembro desenvolver uma atividade relacionado aos sentidos).

- **Memória olfativa:**

Aromas podem evocar memórias e emoções, criando associações positivas com produtos, locais ou pessoas.

Sugestões:

Criar sachês aromáticos que trabalham sensações, você pode usar ervas, flores secas e especiarias, combinando diferentes aromas para criar experiências sensoriais únicas.



- **Memória gustativa** (a comida como portal para o passado)

A comida tem o poder de nos transportar para o passado, evocando lembranças e emoções ligadas a momentos específicos da vida.

A relação com a comida na infância e juventude é particularmente forte, pois está ligada a figuras familiares, momentos de convívio e rituais sociais.

Pratos e refeições específicas podem se tornar símbolos de épocas e situações marcantes, despertando saudades e afetos.

Sugestões:

Realizar na escola uma coleta de informações sobre “Qual comida te lembra a infância, ou lembra algum momento importante de sua vida”.

Com estas informações, preparar um momento e desfrutar destes pratos (cada professor prepara o seu prato e compartilha do momento ou a escola prepara uma pequena porção dos pratos informados e realiza um momento especial com a equipe.

- ❖ Sugestão de nome para dinâmica: “Comida afetiva ou Sabores da infância”

• Memória tátil

A memória tátil pode ser uma ferramenta valiosa para desenvolver calma e bem-estar. Ao focar em sensações táteis, como texturas, temperaturas e pressões, pode-se reduzir o estresse e promover um estado de relaxamento. A prática regular de atividades que envolvem o toque, como massagens, meditação tátil ou jogos de memória com texturas, pode ajudar a treinar a mente para se concentrar no presente e diminuir a ansiedade.

Sugestões:

Massagem terapêutica

Meditação tátil

Jogos de memória tátil

Exploração tátil

• Memória visual

Recordar experiências visuais marcantes, como paisagens, momentos especiais e pessoas queridas, enriquecendo nossas vidas com lembranças.

Sugestões:

Lembrança do mês: entregar uma flor como lembrança e agradecimento pelos momentos vividos no mês de setembro.

O gesto de entregar uma flor, acompanhado de palavras sinceras de agradecimento, demonstrando que você valoriza a pessoa e os momentos que vocês compartilharam.

Outubro (mês do professor, homenagens)

Em outubro, celebra-se o Dia dos Professores no dia 15, uma data para homenagear e reconhecer a importância desses profissionais na formação de cidadãos e no desenvolvimento da sociedade.

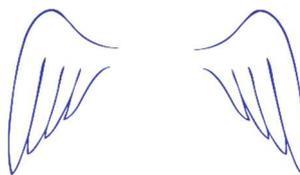
Além disso, o mês de outubro é um período para refletir sobre o papel do professor na sociedade e valorizar a profissão, reconhecendo a dedicação e o impacto que eles têm na vida de seus alunos

Sugestões:

Eventos na escola: Organizar cerimônias de homenagem, café da manhã ou almoço especial, oferecer presentes simbólicos ou fazer uma exposição de fotos e memórias.

Mensagens e cartões: Alunos e pais podem criar cartões personalizados com mensagens de agradecimento e reconhecimento, direção e coordenação deixar recados diários nos caseiros.

Novembro (trabalhar com a amizade)



Sugestões:

A dinâmica "Amigo Anjo" é semelhante ao amigo secreto, mas com um foco em apoio e cuidado mútuo entre os participantes, onde cada um se torna o "anjo da guarda" de outro membro do grupo. O objetivo é promover a confiança, amizade e troca de palavras positivas dentro do grupo.

Como funciona:

1. Sorteio:

Os nomes dos participantes são colocados em um recipiente e cada um sorteia um nome, tornando-se o "anjo da guarda" dessa pessoa.

2. Apoio e cuidado:

O "anjo da guarda" tem a missão de oferecer apoio moral, enviar mensagens positivas, elogios ou palavras de incentivo para seu "protegido" ao longo de um período definido.

3. Anonimato:

Geralmente, o "anjo da guarda" mantém seu anonimato, utilizando um pseudônimo ou apelido ao se comunicar com seu protegido.

4. Revelação:

Em um momento determinado, os "anjos" são revelados, seja através de uma atividade de encaixe de asas de papel ou por outro método escolhido pelo grupo.

Questionário de Avaliação da Saúde do Professor

Objetivo: Compreender as condições de saúde física, mental e emocional dos professores, considerando seu ambiente de trabalho e vida pessoal.

Dados Gerais

1. Nome:
2. Idade:
3. Gênero: Feminino Masculino Prefiro não dizer
4. Nível de ensino em que atua:
 Educação Infantil Ensino Fundamental outro
5. Sua carga horária de trabalho semanal
 20h 30h 40h 60h
6. Tempo de atuação como professor(a):
 Menos de 1 ano 1 a 5 anos 6 a 10 anos Mais de 10 anos

Seção 1: Saúde Física

Marque a alternativa que melhor representa sua realidade:

1. Com que frequência você sente dores físicas (coluna, cabeça, pernas etc.) relacionadas ao trabalho?
 Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Sempre
2. Você pratica atividades físicas regularmente?
 Sim Não às vezes
3. Se sim, quantas vezes e qual atividade

4. Como você avalia a qualidade do seu sono?
 Muito boa Boa Regular Ruim Muito ruim
5. Você realiza consultas médicas ou exames preventivos com regularidade?
 Sim Não
6. Tem alguma doença crônica diagnosticada?
 Não Sim, qual? _____

Seção 2: Saúde Mental e Emocional

7. Com que frequência você se sente emocionalmente esgotado(a)?

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Sempre

8. Você já apresentou sintomas de ansiedade ou depressão nos últimos 6 meses?

Não Sim, levemente Sim, moderadamente Sim, intensamente

9. Você sente que consegue equilibrar vida profissional e pessoal?

Sim Em parte Não

10. Em uma escala de 0 a 10, como você avaliaria seu bem-estar emocional atualmente?

(0 = muito ruim / 10 = excelente)

Seção 3: Ambiente de Trabalho

11. Como você avalia a carga de trabalho que tem atualmente?

Leve Moderada Pesada Muito pesada

12. Você sente que tem tempo suficiente para planejar suas aulas e cumprir suas atividades?

Sim Em parte Não

13. Como está o seu relacionamento com a equipe escolar e colegas de trabalho?

Muito bom Bom Regular Ruim

Seção 4: Tempo de Qualidade e Gestão do Tempo

14. Em média, quanto tempo por dia você passa em redes sociais (Instagram, WhatsApp, Facebook, TikTok etc.)?

Menos de 1 hora

1 a 2 horas

2 a 4 horas

Mais de 4 horas

15. Você sente que o uso das redes sociais atrapalha sua produtividade ou sono?

Nunca

Raramente

- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

16. Você reserva tempo semanalmente para sua atualização profissional ou estudos?

- Sim, sempre
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

17. Você sente que falta tempo para investir no seu crescimento intelectual?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

18. Você reserva momentos no dia para cuidar da sua saúde mental (respiração, relaxamento, meditação, psicoterapia, silêncio)?

- Sim, diariamente
- Algumas vezes por semana
- Raramente
- Nunca

19. Você sente que tem tempo de qualidade com sua família?

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

20. Com que frequência você se encontra ou conversa com amigos fora do ambiente de trabalho, em média, por mês.

- 0 nunca
- 1 a 2 Raramente
- 3 a 5 Às vezes
- 6 a 10 frequentemente
- 11 ou mais frequentemente

21. Você reserva tempo para atividades de lazer que lhe dão prazer (cinema, música, leitura, filmes/séries, hobbies)?

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

22. Nos finais de semana, você consegue se desconectar das demandas do trabalho?

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

23. Você costuma planejar sua rotina semanal para equilibrar tarefas profissionais e pessoais?

- Sim
- Não

2.4. Você considera que está conseguindo equilibrar suas responsabilidades profissionais com sua vida pessoal e emocional?

- Sim, completamente

- Em parte
- Não muito
- Não consigo equilibrar

25. Se você tivesse 2 horas livres por dia a mais, em que área da vida você gostaria de investir esse tempo?

- Saúde
- Família
- Lazer
- Estudos
- Espiritualidade
- Outro: _____

Seção 5: Perguntas Abertas

26. Quais fatores do seu cotidiano têm mais impactado sua saúde física e/ou emocional?

27. O que você acredita que poderia ser feito para melhorar sua qualidade de vida como professor(a)?

28. Deseja deixar alguma observação ou sugestão adicional?

Os dados coletados neste questionário, incluindo informações pessoais, serão protegidos conforme a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).

ORGANIZAÇÃO DAS AÇÕES – CRONOGRAMA

Mês	Ação	Descrição	Responsáveis	Detalhamento das ações
24/07/2025	Apresentação do projeto	Divulgar o projeto para que todos os professores estejam devidamente informados sobre os objetivos e a importância do projeto.	SEMED	Fala de abertura - SEMED Apresentação dos objetivos e ações.
24/07/2024	Coleta de dados	Pressão, Glicemia, IMC	Sec. Saúde	As técnicas da Secretaria de Saúde estarão presentes para realizar uma coleta de dados individuais, de forma organizada, respeitosa e sigilosa. A coleta será realizada em um espaço reservado e adequado, garantindo privacidade e conforto aos participantes. Os dados serão anotados em uma tabela individual onde deverá constar o nome e número da matrícula funcional de cada professor. Após a coleta, esta ficha deverá ser entregue ao secretário (a) escolar para arquivar na pasta individual em cada unidade escolar.
25/07/2025	Workshop	Evento interativo focado em promover a saúde física e mental, oferecendo conhecimentos e prática para uma vida mais saudável.	Profissionais de Educação física e Fisioterapeuta	Para marcar o início do projeto, será realizado um momento especial com a presença da Professora de Educação Física Luciana Raquel Pratti Bernardi, Fisioterapeuta Maria Vasquez e professora de dança Rita Cezario. O momento será dedicado à promoção do bem-estar físico e mental dos docentes, como foco na

				<p>valorização de vida por meio da prática de atividades corporais.</p> <p>Em seguida a professora Rita conduzirá uma prática interativa de dança, promovendo descontração e alegria entre os participantes. Este momento irá sensibilizar para a importância de cuidar de sua saúde, reforçando que qualidade de vida começa com pequenas atitudes e escolhas no dia a dia.</p>
28/07 a 01/08	Diagnóstico da saúde docente	Aplicação de questionário para identificar as demandas (LINK)	SEMED	O questionário será disponibilizado por meio de um link, que será enviado aos professores via grupos institucionais. A partir dos dados coletados será possível desenvolver intervenções mais eficazes.
Julho a Dez	Campanhas da Sec. de Saúde	Divulgação das campanhas realizadas no ano com objetivo de reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce	Sec. Saúde SEMED	Em parceria com a secretaria de Saúde as campanhas que tem como objetivo incentivar o cuidado com a saúde através da realização de exames de rotina e práticas preventivas, serão divulgadas na escola por meio de cartazes informativos, folders explicativos e ou divulgação digital. Estes materiais serão encaminhados pela secretaria de saúde.
Julho a Dez	Ações na escola	Atividades mensais realizadas na escola (em anexo I)	SEMED Direção e coordenação	<p>Com intuito de fortalecer o bem-estar e os vínculos afetivos o projeto contará com a realização de ações e dinâmicas mensais desenvolvidas em parceria com direção e coordenação pedagógica das escolas e CEMEIS.</p> <p>No mês de setembro serão realizadas dinâmicas com foco nas memórias afetivas,</p>

				<p>olfativas, táteis e gustativas. O objetivo é proporcionar uma pausa sensível na rotina para que possam se reconectar com lembranças e experiências que marcaram suas histórias.</p> <p>No mês de outubro, serão promovidas ações específicas a valorização do professor. Direção e coordenação organizarão momentos de homenagem, mensagens, murais ou pequenos gestos que transmitam afeto e gratidão.</p> <p>No mês de novembro para encerrar o ciclo de ações será aplicada a dinâmica do amigo anjo, que tem como proposta o fortalecimento dos vínculos e os cuidados entre os próprios professores. A secretaria de educação oferecerá material de apoio e sugestões para a realização das atividades.</p>
18/08/2025	Palestra	Tema "A alegria de ser educador."	Palestrante Professor Alci Filho	Contratação de profissional para ministrar palestras aos professores.
Setembro	Oficinas	<ul style="list-style-type: none"> - práticas de meditação - cuidados com a voz - saúde nutricional - roda de conversa (gestão do stress) 	Profissionais da área (fisioterapeuta, fonoaudiólogo, nutricionista, psicóloga, médica) SEMED Sec. Saúde	<p>Como parte das ações do projeto serão promovidas oficinas temáticas com profissionais da área da saúde, voltadas ao cuidado dos docentes. As oficinas serão conduzidas por especialistas convidados e em parceria com a Secretaria de Saúde, incluindo.</p> <p>Fisioterapeuta: com foco em alongamentos, ergonomia e prevenção de dores ocupacionais.</p>

				<p>Fonoaudióloga: abordando cuidados com a voz, tão essencial à prática docente.</p> <p>Nutricionista: orientações sobre alimentação saudável e prática no dia a dia.</p> <p>Médica/psicóloga: com foco na saúde mental, prevenção e saúde geral do professor.</p> <p>As oficinas acontecerão durante a hora atividade dos professores, respeitando o tempo disponível e sem comprometer a carga horária de aula. Serão organizados grupos de acordo com a hora atividade de cada professor e as ações poderão ser realizadas em dois a três dias da semana ao longo do mês de setembro.</p>
Outubro	Atividades de lazer	Atividades recreativas	SEMED	<p>O projeto saúde do professor promoverá no mês de outubro uma atividade recreativa especial. Como um jogo de vôlei entre os professores das escolas da rede municipal. A iniciativa tem como objetivo estimular a convivência o espírito de equipe e a prática de atividade física de forma leve e divertida. Estes serão organizados pelo professor de educação física por equipes representando suas respectivas escolas. A secretaria estará responsável pela organização e apoio logístico da atividade, incluindo a definição do local e materiais esportivos.</p>
Novembro/Dezembro	Confraternização Finalização do projeto	Atividade (a definir)	SEMED	<p>Para finalizar as ações desenvolvidas ao longo do projeto, será realizada uma confraternização especial com todos os docentes..</p>



Secretaria Municipal de Educação
Município de Céu Azul - Paraná



PROJETO SAÚDE DO PROFESSOR
EU ME CUIDO

NOME: _____ MATRICULA FUNCIONAL: _____

Data	Pressão Arterial (mmHg)	Glicemia (mg/dl)	Preventivo Exames de rotina	IMC	Observação

Pressão Arterial (PA): Normal: até 120x80 mmHg Pré-hipertensão: 121x81 até 139x89 mmHg Hipertensão Estágio 1: 140x90 até 159x99 mmHg Hipertensão Estágio 2: ≥160x100 mmHg	Glicemia em jejum: Normal: até 99 mg/dL Alterada: 100 a 125 mg/dL Diabetes: ≥126 mg/dL	IMC (Índice de Massa Corporal): Abaixo do peso: < 18,5 Normal: 18,5 – 24,9 Sobrepeso: 25 – 29,9 Obesidade Grau I: 30 – 34,9 Obesidade Grau II: 35 – 39,9 Obesidade Grau III: ≥ 40
---	---	---