



Rua Bérnago, 924 - Centenário
Boa Vista / Roraima
estudiosolem@gmail.com
(95) 99122-7328 | 98100-6603
CNPJ: 27.911.477/0001-85

Proposta de Orçamento

Prefeitura Municipal de Boa Vista
SMAG - Secretaria Municipal de Administração e Gestão de Pessoas
Projeto: Servidor de Valor

Workshop - Papo Delas com Fisioterapia e Inteligência Emocional para a Saúde da Mulher Facilitadora: Caroline Queiroz Pereira

Objetivo do Workshop

Educar e conscientizar as servidoras da Secretaria Municipal de Administração e Gestão de Pessoas sobre saúde íntima e inteligência emocional, incentivando o autoconhecimento e autocuidado, proporcionando melhor qualidade de vida pessoal e interpessoal.

Metodologia

O workshop será teórico-prático, combinando palestras informativas, discussões em grupo, exercícios práticos e atividades interativas. Serão utilizados recursos audiovisuais e materiais de apoio para facilitar o aprendizado.

Estrutura e Cronograma do Workshop

1. Abertura (20 minutos)

- Boas-vindas e Introdução: Apresentação da palestrante e do objetivo do workshop.
- Dinâmica de Quebra-Gelo: Atividade interativa para integrar as participantes e criar um ambiente acolhedor.

2. Inteligência Emocional e Autocuidado (30 minutos)

- Conceito e importância da inteligência emocional no contexto pessoal e profissional
- Práticas de autocuidado: Técnicas de mindfulness e meditação e estratégias para gerenciar o estresse
- Impacto nas relações de trabalho: Comunicação eficaz e empática
- Resolução de conflitos e construção de um ambiente de trabalho saudável

3. Importância da Saúde Íntima Feminina (40 minutos)

- Conceitos Básicos: Anatomia e fisiologia do assoalho pélvico.
- Importância do Autoconhecimento: Benefícios para a saúde e bem-estar.
- Impacto na Qualidade de Vida: Como a saúde íntima afeta o dia a dia.

4. Autocuidado e Prevenção de Disfunções do Assoalho Pélvico (25 minutos)

- Práticas de Autocuidado: Higiene íntima, alimentação, exercícios físicos.
- Prevenção de Disfunções: Incontinência urinária, prolapso, disfunções sexuais.
- Exercícios Práticos: Técnicas de fortalecimento e relaxamento do assoalho pélvico.

5. Fisioterapia Pélvica: Teoria e Prática (25 minutos)

- O Papel da Fisioterapia Pélvica: Tratamento e prevenção de disfunções.
- Técnicas e Exercícios: Demonstração e prática de exercícios específicos.
- Benefícios da Fisioterapia: Estudos de caso e resultados práticos.

6. Discussão em Grupo e Compartilhamento de Experiências (40 minutos)

- Discussão Aberta: Troca de experiências e dúvidas.
- Estudos de Caso: Análise de situações reais e como lidar com elas.
- Apoio e Redes de Suporte: Como buscar ajuda e suporte especializado.



Rua Bérnago, 924 - Centenário
Boa Vista / Roraima
estudiosolem@gmail.com
(95) 99122-7328 | 98100-6603
CNPJ: 27.911.477/0001-85

7. Desenvolvimento de Plano de Ação Pessoal (30 minutos)

- Reflexão Individual: Identificação de áreas para melhoria e objetivos pessoais.
- Elaboração de Plano de Ação: Passos práticos para implementar mudanças no dia a dia.
- Discussão em Grupo: Compartilhamento de planos e incentivo mútuo.

8. Conclusão e Avaliação (10 minutos)

- Resumo dos Principais Pontos: Revisão dos conceitos abordados.
- Feedback das Participantes: Coleta de opiniões e sugestões para futuros workshops.
- Encerramento: Agradecimentos e entrega de materiais informativos.

9. Recursos Necessários

- Espaço Físico: Sala ampla e confortável com cadeiras dispostas em círculo ou em formato de U.
- Equipamentos: Projetor multimídia, colchonetes ou esteiras para exercícios, caixa de som, microfone headset.
- Materiais de Apoio: crachás para as participantes.
- Lanches e Bebidas: Coffee break para o intervalo.

Quem é Caroline Queiroz?

- Fisioterapeuta Pélvica formada pela internacional École Internationale Rééducation Plancher Pelvien du France, especialista em Mastologia, Obstetrícia e Uroginecologia.
- São 14 anos de atuação voltados para saúde íntima e sexualidade da mulher. Participou de mais de 300 eventos com o tema e seus vídeos nas redes sociais ultrapassam a marca de 500 mil visualizações.
- Treinadora Comportamental certificada pelo Instituto Kaerscher.

DESCRIÇÃO DO EVENTO (finalidade e contexto):

Workshop teórico prático a ser realizado nas ações do projeto "Servidor de Valor" para as servidoras mulheres da PMBV com objetivo de educar e conscientizar sobre saúde íntima, incentivando o autoconhecimento, autocuidado e inteligência emocional, proporcionando melhor qualidade de vida e prevenção de disfunções do assoalho pélvico.

Expectativa de Público: 80 servidoras em cada ação.

SERVIÇO	QTD.	VALOR UNITÁRIO	CARGA HORÁRIA	TOTAL
Workshop	09	R\$ 3.800,00	4 horas	R\$ 34.200,00

Validade das propostas acima citadas: **180 dias**.

Boa Vista, 24 de Julho de 2024.

Lanne Prata
Sócia - administradora.
PRATA E MOURA LTDA
CNPJ 27.911.477.0001-85

