



PULSAR

CUIDANDO DE QUEM EDUCA

Programa Pulsar

Cuidando de Quem Educa

A cada dia, mais professores enfrentam a exaustão emocional. No Brasil, pesquisas indicam que 72% dos docentes relatam sintomas frequentes de estresse e que metade já vivenciou o *burnout*. Esse cenário compromete a saúde dos educadores, fragiliza o clima escolar e ameaça a qualidade da educação.

O Programa **Pulsar** nasce como resposta a essa urgência: uma proposta de **Prevenção, Acolhimento e Formação em Saúde Emocional**, criada para fortalecer quem está todos os dias no centro da aprendizagem: os professores.

O que é o Programa Pulsar

Mais do que uma formação, o Pulsar é uma jornada. Ele integra ciência, prática e acolhimento para que os educadores cuidem de si, encontrem equilíbrio e descubram novas formas de lidar com os desafios da profissão.

O Embasamento que Gera Confiança

O Programa Pulsar tem como referência:

CASEL – modelo internacional que orienta o desenvolvimento de cinco competências essenciais:

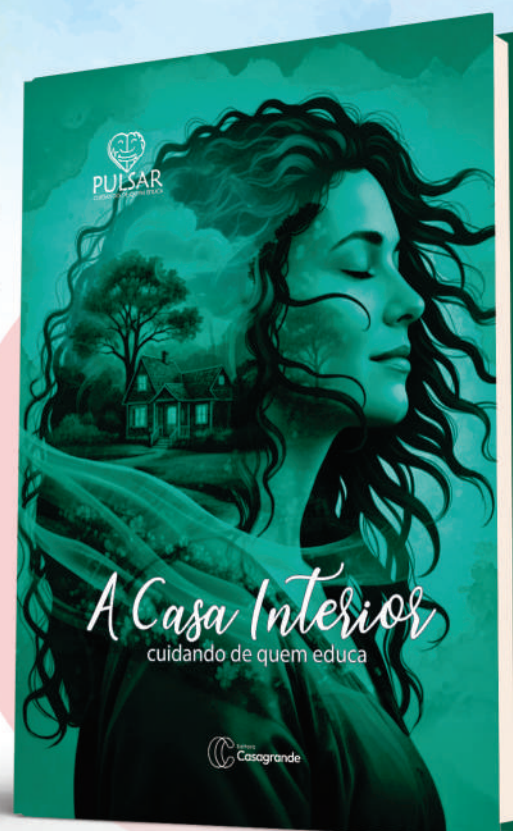
- **Autoconsciência** – reconhecer emoções e valores pessoais.
- **Autogestão** – regular emoções e manter equilíbrio.
- **Consciência Social** – cultivar empatia e respeito.
- **Relacionamentos** – construir vínculos saudáveis.
- **Tomada de Decisão Responsável** – agir com ética e visão coletiva.

Psicologia Positiva – ciência que promove resiliência, otimismo, gratidão e propósito, ampliando a qualidade de vida dos professores.

Livro e Plataforma Conectada

Todo o programa está ancorado no livro **A Casa Interior – Cuidando de Quem Educa**.

O conteúdo combina reflexões e práticas, com *QR Codes* que dão acesso a videoaulas, ampliando a experiência formativa.



Ferramentas Práticas

Os educadores têm acesso a **20 ferramentas simples e aplicáveis no dia a dia**, apresentadas em um conjunto de *cards* para aplicação prática do conteúdo do programa, criadas para apoiar a saúde emocional e fortalecer a prática docente.

Motivos para Contratar o Programa Pulsar

1

Prevenção da saúde emocional

Reduz o adoecimento e fortalece o bem-estar docente.

2

Autoavaliação

Identifica o estado emocional e acompanha a evolução do professor.

3

Ferramentas práticas

20 recursos simples e aplicáveis no cotidiano.

4

Formação em competências socioemocionais

Desenvolve as cinco competências do CASEL.

5

Impacto no clima escolar


Promove ambientes mais saudáveis e colaborativos.

Estrutura do Programa

Carga horária total: 80 horas, composta por:

- Livro-base com conteúdos reflexivos e práticos.
- Autoavaliação, como parte do processo de desenvolvimento.
- Encontros presenciais e *on-line*.
- 20 ferramentas práticas para apoio contínuo.
- Videoaulas acessadas por *QR Codes*.
- Atividades orientadas ao longo do programa.

 (41) 99786-0123

 institutocasagrande.com

 contato@institutocasagrande.com

 Instituto
Casagrande

 Editora
Casagrande