



Coach de **Saúde**



# Apresentação

---

A autogestão da saúde é um desafio de todos nós para viver a vida atual com pressões, pouco tempo, adversidades e relacionamentos desafiadores. Os impactos da falta do autocuidado em saúde são percebidos pelo abandono ou desconhecimento de um estilo de vida saudável que tem como consequência o surgimento de várias doenças crônicas e uma vida com limitações.

As recomendações prescritivas de tratamento para doenças crônicas e orientações dos especialistas para mudanças nos hábitos alimentares e de atividade física, por exemplo, não tem sido suficiente para modificar o quadro de saúde e bem-estar das populações.

O coaching de saúde e bem-estar cresce a cada ano como uma alternativa de cuidado centrado na pessoa que pode compor equipes multidisciplinares em saúde para um cuidado sistêmico e mais efetivo.



# O que é um Coach de Saúde?

---

- É um profissional qualificado e com treinamento específico para realizar intervenções de coaching de saúde e bem-estar, seguindo a prática baseada em evidências, diretrizes internacionais e código de ética específico para uma **atuação profissional responsável**.
- Essa intervenção tem como um dos objetivos, auxiliar o paciente/cliente a encontrar maneiras de inserir hábitos mais saudáveis no seu dia a dia.

# Objetivos Da certificação

1. Formar profissionais de saúde para atuar com competências comportamentais em seus atendimentos clínicos e/ou como coaches de saúde e bem-estar.
2. Desenvolver habilidades de relacionamento e comunicação para atendimento centrado na pessoa na prática clínica em geral.
3. Tornar você um profissional apto a auxiliar os pacientes/clientes a identificar seu estado atual de saúde e montar um plano realista e sustentável de mudança para atingir objetivos relacionados à saúde.
4. Nossa formação foi estruturada com as diretrizes do **National Board for Health and Wellness Coaching (NBHWC)** e forma profissionais para atuar com pacientes/clientes de modo a facilitar seus processos de mudança no estilo de vida, no autocuidado e na gestão de doenças a partir de seus valores, crenças e realidade.
5. No fim do programa, os participantes terão ampliado o seu referencial teórico nas abordagens comportamentais em saúde e bem-estar de forma a posicionar-se no mercado com uma visão abrangente, sistêmica, diferenciadora e eficaz.

# O que você **aprende**

1. Identificar e aplicar os principais modelos que sustentam a prática profissional de Health & Wellness Coaching, tais como a Entrevista Motivacional, Modelo Transteórico para a Mudança, Visão Sistêmica, Psicologia Positiva, Teoria U.
2. Desenvolver habilidades centrais de comunicação e relacionamento na prática de Coaching, com base nas competências centrais definidas pela ICF (International Coach Federation), tais como a escuta ativa e empática, a utilização de perguntas abertas, o não julgamento e a atenção plena.
3. Aplicar as Competências Centrais da ICF para estabelecer uma prática de Coaching eficaz.
4. Conhecer e respeitar o código de ética da ICF - International Coach Federation e do NBHWC – National Board for Health and Wellness Coaching.
5. Aplicar os conhecimentos adquiridos no seu próprio autocuidado em saúde e bem-estar.
6. Comprometer-se com um desenvolvimento profissional contínuo.
7. Realizar avaliações e conduzir processos de Coaching de saúde e bem-estar segundo diretrizes internacionais (NBHWC).

# Para quem é o curso

- Profissionais de saúde em geral, médicos, nutricionistas, profissionais de educação física, psicólogos, fisioterapeutas, fisiologistas, enfermeiros e outras áreas da saúde.
- **É necessário ter graduação no ensino superior completa para participar do programa.**

# Programa da formação

1. Abordagens teóricas: Conceitos de saúde e bem-estar relacionados com a visão sistêmica; Introdução e competências centrais em coaching; Entrevista Motivacional; Modelo Transteórico para a Mudança; Psicologia Positiva; Teoria U; Ética e acordos de coaching; Teoria da autodeterminação;
2. Competências e habilidades em Coaching – segundo diretrizes internacionais (ICF, NBHWC);
3. O processo e a estrutura de coaching – O Processo de coaching do princípio ao fim;
4. Prática em Coaching – Peer Coaching;
5. Prática Pro bono e Supervisão .

**Carga horária total:**

---

*122 horas*



FASE 1	FASE 2	FASE 3
<p>Formação Online 11 de março a 06 de maio</p>	<p>Imersão presencial em SP 23, 24 e 25 de maio</p>	<p>Prática em Coaching 03 de junho a 29 de julho</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Webinar abertura: 2h</li> <li>• 8 semanas autoestudo: 5h x 8 sem.</li> <li>• 7 sessões de tutoria online: 7h</li> <li>• Webinar encerramento: 2h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dias presencial: 24h</li> <li>• Prova prática em grupos online: 8h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peer Coaching: 12h</li> <li>• Prática pro bono: 12h</li> <li>• Supervisão online em grupo: 13h</li> <li>• Webinar encerramento: 2h</li> </ul>
<p>Carga horária total: 51 horas Sendo Online Síncrono: 11 horas Assíncrono (autoestudo): 40 horas</p>	<p>Carga horária total: 32 horas Sendo Presencial: 24 horas Online Síncrono: 8 horas</p>	<p>Carga horária total: 39 horas Sendo Online Síncrono: 39 horas</p>

# Fase 1

## Formação Assíncrona

A formação online assíncrona inclui **8 abordagens teóricas** (Conceitos de Bem-Estar e Saúde a visão sistêmica em Saúde; Introdução e competências centrais em coaching; Entrevista Motivacional; Modelo Transteórico para a Mudança; Psicologia Positiva; Teoria U; Ética e acordos de coaching; Teoria da autodeterminação).

Cada tema é trabalhado ao longo de 1 semana, totalizando 8 semanas. É necessário dedicar de 4 a 5h de autoestudo por semana. Ao final de cada semana o aluno fará uma prova online sobre o tema estudado. O conteúdo é disponibilizado na nossa plataforma de aprendizagem.

## Tutoria online síncrona

Para troca de experiências, transferência de aprendizado para prática e esclarecimento de dúvidas são realizados **7 encontros online de tutoria** na plataforma zoom para acompanhamento do processo de aprendizagem da formação teórica.

## Webinar

São realizados **2 webinars (seminário online síncrono)** de 2 horas cada. Um webinar no início da Fase 1, para introdução ao conteúdo que você terá acesso, e um ao final para encerrar o aprendizado e prepará-los para a Fase 2.

## Fase 2

### Imersão presencial em São Paulo

Aqui é quando você vai colocar todo o conteúdo aprendido na fase 1 em prática. São **3 dias de aprofundamento em coaching de saúde e conexão** com seus parceiros nessa jornada.

Datas: **23, 24 e 25 de maio** de 2025.

Horário: 8h30 às 17h30.

Local: Espaço Pulsara.

**OBS.:** O pacote inclui alimentação durante o horário da imersão. Porém, **as despesas de hospedagem e deslocamento não estão inclusas.**

### Prova prática online

Esse é o primeiro momento de checagem se você consegue aplicar o conteúdo na prática. Cada aluno irá realizar uma sessão de coaching e receber feedbacks dos facilitadores no processo de acordo com as 18 competências do **National Board for Health and Wellness Coaching.**

Você deverá acompanhar as sessões dos colegas, pois esse também é um momento formativo.

# Fase 3

## Peer Coaching

Momento de você praticar com seus colegas. A turma é dividida em trios, onde cada aluno deverá realizar **6 sessões de coaching** com um colega e um terceiro aluno como observador. São 6 sessões de coaching por aluno x 3 pessoas no grupo. Cada sessão leva em torno de 30 a 40 minutos. Total de 12 horas a serem dedicadas nessa fase. Cada trio deverá organizar entre si as agendas. Ao final os alunos deverão entregar um relatório do processo de peer coaching.

## Prática pro bono

Momento de você se experimentar como Coach de Saúde pela primeira vez! Cada aluno deverá **atender 2 clientes reais em caráter pro bono**, sendo 6 sessões por cliente, total de 12 sessões. As sessões levam em torno de 60 minutos. Total de 12 horas. Ao final os alunos deverão entregar um relatório do processo da prática pro bono e enviar a gravação de 2 sessões para avaliação, uma inicial e outra de meio de processo.

## Supervisão online em grupo

Serão realizados **9 encontros semanais de supervisão online** pelo zoom. Nesse momento serão trocados aprendizados das práticas de peer coaching e pro bono, fortalecendo a autonomia dos alunos no papel de Coach.

# Fase 3

## Webinar de encerramento

Se você chegou até aqui e foi aprovado(a) nos critérios de qualidade da certificação, é o momento de celebrar, pois **você se tornou um Coach de Saúde!** Esse webinar é o momento de celebrar o encerramento dessa jornada e parabenizá-lo pela sua certificação.

## Comunidade

Você fará parte da nossa querida **comunidade de coaches de saúde** e poderá fazer networking com colegas de outras turmas que já atuam na área. Anualmente fazemos um encontro presencial em São Paulo para conexão dessa rede.

# Cronograma

---

# Fase 1 – 11/março a 06/maio

março de 2025						
D	S	T	Q	Q	S	S
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

## Webinar abertura

11/março, terça-feira, 19h30 às 21h30

## Tutorias encontros semanais

18/março, terça-feira – 20h às 21h

25/março, terça-feira – 20h às 21h

abril de 2025						
D	S	T	Q	Q	S	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

## Tutorias encontros semanais

01/abril, terça-feira – 20h às 21h

08/abril, terça-feira – 20h às 21h

15/abril, terça-feira – 20h às 21h

22/abril, terça-feira – 20h às 21h

29/abril, terça-feira – 20h às 21h

maio de 2025						
D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Tutorias encontros semanais

06/maio, terça-feira – 20h às 21h

**Autoestudo** - 11/março a 06/maio: 4 a 5h de dedicação por semana

# Fase 2 – 23/maio a 31/maio

maio de 2025

D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Imersão prática em São Paulo:

23, 24 e 25/maio, das 8h30 às 17h30.

## Prova prática online ao vivo:

27/maio, terça-feira: 19h30 às 21h30

28/maio, quarta-feira: 19h30 às 21h30

31/maio, sábado: 8h30 às 12h30



# Fase 3 – 03/junho a 29/julho

junho de 2025

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

## Supervisão – encontros semanais:

03/junho, terça -feira – 19:30h às 21h

10/junho, terça -feira – 19:30h às 21h

17/junho, terça -feira – 19:30h às 21h

24/junho, terça -feira – 19:30h às 21h

julho de 2025

D	S	T	Q	Q	S	S
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

## Supervisão – encontros semanais:

01/julho, terça -feira – 19:30h às 21h

08/julho, terça -feira – 19:30h às 21h

15/julho, terça -feira – 19:30h às 21h

22/julho, terça -feira – 19:30h às 21h

## Webinar de encerramento:

29/julho, terça-feira - 19h30 às 21h

## Atividade Prática:

Agendamentos de peer coaching: 12 horas a serem dedicadas nessa fase.

Agendamentos de sessões probono: 12 horas a serem dedicadas nessa fase.

# Metodologia

1. O curso utiliza metodologia semipresencial contando com 24 horas de encontro presencial e 98 horas de ensino à distância composto de atividades síncronas e assíncronas.
2. As atividades síncronas são encontros online com agenda pré-definida nos quais o facilitador do curso estará presente, juntamente com os alunos, para realização de apresentações e sessões de supervisão dos atendimentos realizados pelos alunos.
3. As atividades assíncronas são compostas de autoestudo por meio de aulas disponíveis na nossa plataforma de ensino à distância, que implicam na realização de tarefas comprobatórias pelo aluno (avaliações semanais, sínteses de aprendizagens e relatórios). É estimada uma carga horária de estudo de 4 a 5 horas por semana.

# Critério de qualidade

## Critérios para aprovação no curso e recebimento do certificado:

1. Completar todas as avaliações semanais e relatórios no prazo estabelecido, obtendo nota mínima de 7 (sete) numa escala de 0 a 10 (zero a dez);
2. A participação nos encontros de tutoria online e nos webinars da Fase 1 é obrigatória (é necessário ter 78% de frequência para aprovação).
3. No módulo presencial da Fase 2, a frequência deverá ser 100%.
4. A participação nos encontros de supervisão da Fase 3 é obrigatória (é necessário ter 88% de frequência para aprovação).

## Avaliação será feita por:

1. Provas semanais online do conteúdo estudado;
2. Relatório de atendimento pro bono;
3. Relatório processo peer coaching;
4. Avaliação prática no módulo presencial;
5. Avaliação prática de 2 sessões de atendimento pro bono gravadas.

## Em caso de reprovação:

1. Nas provas semanais – deverá refazer as provas até 2 vezes para atingir a nota mínima.
2. Relatórios – deverá refazer os relatórios até serem aprovados.
3. Prática no módulo presencial – deverá refazer o módulo presencial na turma seguinte mediante taxa de R\$ 1.000,00 .
4. Sessões pro bono – deverão fazer outras sessões pro bono gravadas e enviar para supervisão até ser aprovado. Nesse caso o próprio aluno deverá buscar pacientes pro bono e será cobrada uma taxa de R\$ 250,00 de supervisão por sessão extra.

# Quem somos

---



# Daniele Kallas - NBC-HWC



Coach em Saúde em Bem-Estar certificada desde 2010 pela Wellcoaches School of Coaches. Mestre em Ciências da Saúde (UNIFESP - EPM), e Terapeuta Corporal Reichiana (Centro Reichiano de Desenvolvimento Humano). Supervisora em coaching pela CSA (Coaching Supervision Academy – Londres), docente na Pós Graduação em Medicina do Estilo de Vida e Coaching em Saúde e Bem-Estar do Hospital Israelita Albert Einstein, formadora de coaches em saúde e bem-estar no Brasil e em Portugal. Coach certificada pelo NBHWC desde 2020.

Trilhou sua carreira profissional entre a terapia e a educação buscando sempre uma ponte entre as áreas, através da qual fosse possível cuidar, educar e facilitar processos de cura. Inquieta, nunca parou de estudar e de mergulhar em processos de autoconhecimento. Em 2016 tornou-se Alumno do Capra Course (A Visão Sistêmica da Vida) e teve seu processo de trabalho definitivamente influenciado pela visão sistêmica da saúde. A formação em Teoria U (Otto Sharmer/MIT) em 2017 concretizou um grande processo de transformação pessoal e possibilitou estar presente no mundo e para o trabalho de um local de profunda presença e conexão.

Atualmente compõe a equipe de saúde mental e bem-estar do Hospital Israelita Albert Einstein, coordena a Certificação em Coaching de Saúde e Bem-Estar no Brasil e em Portugal, é supervisora em coaching e prática clínica em saúde, e docente na Pós Graduação em Medicina do Estilo de Vida e Coaching em Saúde e Bem-Estar do Hospital Israelita Albert Einstein. Atua desenvolvendo projetos de treinamento em humanização e competências de coaching para organizações.

Mantém-se sempre disponível para conversar sobre projetos relacionados com a ética do cuidar e que tragam impacto na construção de um mundo melhor.



# Dr. João Paulo S. Pinto

Médico graduado pela Universidade de São Paulo em 2008, especialista em Medicina do Exercício e Esporte e também Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa pelo Hospital das Clínicas da USP. Realizou a formação em Coaching de Saúde e Bem-Estar no Hospital Alemão Oswaldo Cruz em 2018.

Incomodado com o excesso de especialização e segmentação no cuidado das pessoas, foi buscar formas de atendimento que enxergassem os indivíduos de forma mais integral olhando suas características próprias, suas relações pessoais e o ambiente em que vivem. Encontrou no Coaching de Saúde, na Medicina Tradicional Chinesa e na Medicina do Estilo de Vida uma forma de trazer esse cuidado.

Trabalhando atualmente na área da educação, buscando experiências vividas de aprendizado e na área assistencial, em projetos de promoção do movimento e atividade física buscando expandir e integrar o conceito de saúde além de devolver a responsabilidade dos indivíduos pelas escolhas e o autocuidado na saúde.

# M. Carolina Tuma, PhD, NBC-HWC



Carolina Tuma é Coach em Saúde Integrativa, formada pelo Andrew Weil Center for Integrative Medicine (Universidade do Arizona (USA)), e certificada pelo National Board for Health and Wellness Coaches (NBHWC). É bióloga, com bacharelado e mestrado em Fisiologia (USP), doutora (PhD) em Anatomia e Biologia Celular (Indiana University Medical School, USA), com pós-doutorado pela Yale University (USA), e especialização em Medicina Integrativa (Hospital Albert Einstein, São Paulo) e em Saúde Integrativa (Andrew Weil Center for Integrative Medicine, USA). Representa o Brasil no grupo Wellness and Coaching Initiative do Global Wellness Institute (GWI).

Desde 2014 atua exclusivamente com promoção de saúde, deixando de trabalhar na liderança em desenvolvimento de drogas para câncer com o propósito de olhar para a saúde ao invés da doença e assim gerar um impacto maior. Traz ampla experiência em pesquisa e educação, incluindo posição recente como Professora Visitante em Saúde Coletiva (EPE, UNIFESP).

Atua como docente em cursos de pós-graduação de Saúde Integrativa e Bem-Estar e Medicina de Estilo de Vida e Coaching de Saúde do Hospital Israelita Albert Einstein, e em outras instituições. Como Coach de Saúde, atende indivíduos, grupos e empresas no Brasil e nos Estados Unidos.

certified  wellcoach®

Abraça projetos de pesquisa, educação e consultoria envolvendo promoção de autocuidado, melhoria de qualidade de vida e humanização em saúde, sempre alinhados com sua ética científica.

## Acreditação NBHWC

---



### APPROVED TRAINING PROGRAM

O **National Board for Health & Wellness Coaching (NBHWC)** é uma organização internacional que avalia e acredita cursos de formação de acordo com critérios de qualidade, conteúdo e excelência.

**Nossa certificação é o primeiro curso na América do Sul a ser aprovada**, isso expressa a qualidade e seriedade de nosso programa e também permite que nossos alunos realizem a prova do NBHWC para se tornarem coaches certificados pelo Board.