

PROTFÓLIO



INSTITUTO
SALVADOR

Apresentação

Instituto SalvaDor tem suas ações principalmente em Peruíbe e regiões ao entorno como Baixada Santista e Vale do Ribeira.

Contato: 11 99147-5121

Presidente: Andreia Salvador

E-mail: contatoinstitutosalvador@gmail.com

Redes sociais: @institutosalvador (instagram)

Atuamos hoje com **atividades presenciais e online** para pessoas com ou sem dores crônicas com **objetivo** de reabilitação, prevenção, promoção de saúde com práticas físicas e mentais, difundir o respeito, direito atendimento de saúde, além da luta pela inclusão e a igualdade.



Nossos ideais de *trabalho*

Missão:

"Promover a inclusão, a saúde e a qualidade de vida para pessoas com ou sem limitações físicas e dores crônicas, oferecendo capacitação e treinamento integrado, que fortalecem o equilíbrio entre corpo e mente."

Visão:

Ser um instituto de referência em práticas de reabilitação e bem-estar, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e saudável, onde cada indivíduo possa atingir seu pleno potencial.

Valores:

Inclusão e Respeito, Empatia e Cuidado, Excelência, Transformação e Empoderamento, Equilíbrio Corpo e Mente, Ética e Responsabilidade, Inovação e Aprendizado

Nossa *História*

Linha do tempo

- **2013: Criação do Projeto "Corpo Falante"** – Atividades ao ar livre para idosos e pessoas com dores crônicas.
- **2014: Início do "Encontro da Conscientização do Dia da Fibromialgia e Dores Crônicas"** – Caminhada e diversas atividades de saúde.



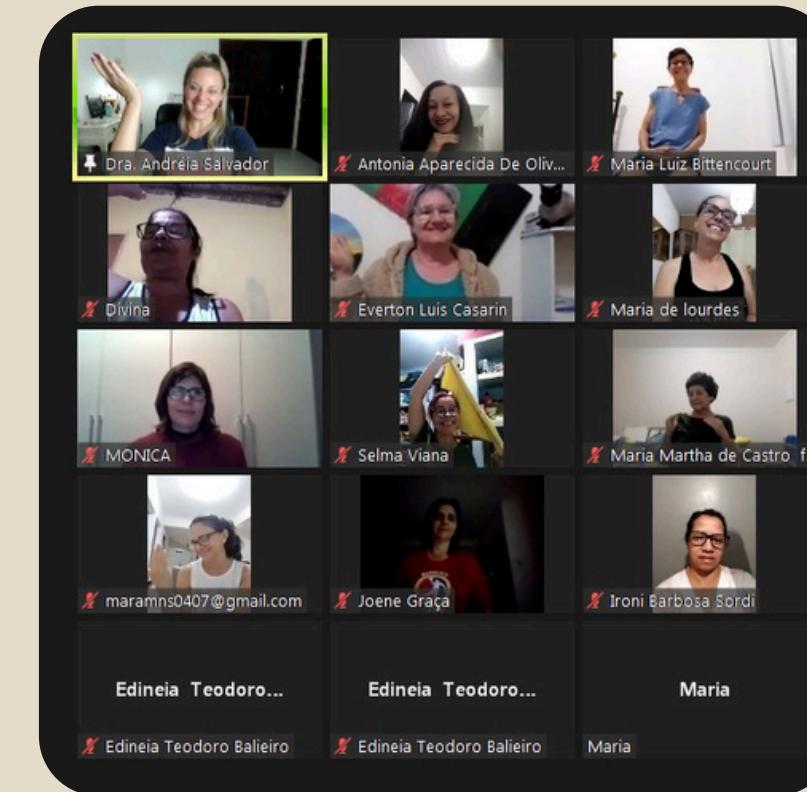
Nossa *História*

- 2015-2017: Projeto "Dança para Todos" na Associação Fernanda Bianchini - Aulas de dança e pilates para pessoas com deficiências.
- 2018: Homenagem e Moção Dia da Fibromialgia – Reconhecimento pelos trabalhos realizados.
- 2022: Projeto Zen Dor - Palestras sobre saúde;
- 2023: Jardim dos sentidos e Conscientização do envelhecimento
- 2024: Formalização do Instituto Salvador – Expansão das atividades, incluindo encontros online e projetos de empreendedorismo.



Serviços e *Programas Oferecidos*

- **Dança Reabilitação:**
 - Método exclusivo que utiliza a dança como ferramenta terapêutica para aliviar dores e promover bem-estar.
- **Meditação e Autoconhecimento:**
 - Práticas regulares para equilíbrio emocional e mental.
- **Rodas de Conversa e Acolhimento:**
 - Espaços para compartilhamento de experiências e apoio mútuo.
- **Treinamento de Profissionais:**
 - Capacitação de futuros profissionais em áreas como fisioterapia e educação física.
- **Orientação Jurídica e Nutricional:**
 - Suporte especializado para os participantes.



Nossas Ações

Impacto na comunidade

Promoção de ações com diversos públicos

SAÚDE

Campanhas de conscientização sobre doenças crônicas, saúde mental, idosos e trabalhadores.



BEM-ESTAR

Físico, mental e espiritual

Ações em diversos áreas e públicos



EDUCAÇÃO

Treinamentos, Capacitação, Cursos livres com certificação, promovendo desenvolvimento profissional.



**Saúde mental,
Acessibilidade Atitudinal
e muito mais ...**

Nossa *Equipe*



**Andreia Salvador
Martins Machado
(Presidente)**

Fisioterapeuta, professora, especialista em reabilitação, criadora do Método Dança Reabilitação. Promove a igualdade e a transformação através de práticas inclusivas e filosóficas.



**Débora Cristina
Trindade de Freitas
(Vice-Presidente)**

Fisioterapia, Pós graduada em fisio respiratória, defensora dos direitos dos pacientes, pesquisadora dedicada.



**Isabela Cristina
Corrêa Pereira
(Secretária)**

Estudante de educação física, aplica conhecimentos de construção e paisagismo em atividades terapêuticas.

Nossa *Equipe*



**Eliane Monezi
(Tesoureira)**

Aposentada, ex-empresária do setor farmacêutico, reumática, busca ajudar outras pessoas na sua jornada de reabilitação.



**Paloma de Sales
Monteiro
(Conselheira Fiscal 1)**

Educadora física, dedicada e comprometida, iniciou como aluna e estagiária no projeto.



**José Felipe de Paula
Santos
(Conselheiro Fiscal 2)**

Professor e estudante de fisioterapia, dedicado à inclusão e pesquisa com paraatletas.



**Lama Dordje
(Conselheiro Fiscal 3)**

Psicanalista e Lama tibetano, ex-atleta, oferece práticas meditativas e autoconhecimento.

Depoimentos

Tenho Fibromialgia a mais de 15 anos, nesse último tratamento com Dr Nivaldo Teles, ele me disse: associa a dança no tratamento. Então fiz isso e foi inesquecível o resultado  funcionou melhor que MESES DE FISIOTERAPIA E PILATES, mas a única dança que vi realmente um resultado excelente em mim, foi: PISEIRO, PISADINHA E FORRÓ kkkkkk mulher eu nem sabia dançar, mas fui pra o YouTube e fui aprendendo, comecei com duas músicas, hj danço ate 12 músicas por dia kkkk NAO TEM COISA MELHOR PRA DOR.

Boa noite Dra. Andréia.
É verdade dói tudo.
Mais eu já sei controlar quando ela vem faço exercícios e ela vai embora.
Hoje eu estava com a cervical atacada depois que fiz o exercício do bastão e os movimentos de subir e descer os ombros aliviou.

Os movimentos com a dança é não consigo fazer direito pois as pernas travam acho que é dos problemas da coluna que estou com degeneração e hosteoporose.
Mais as dores melhorou muito.
Bj gratidão.

Olá Dra. Andréia que alegria ter te encontrado no Stagran. Estou me sentindo bem melhor com a dança de reabilitação. É muito bom desde a primeira aula me sentir bem melhor. Estou conseguindo levantar os braços vira o pescoço de um lado pro outro , qdo levanto pela manhã não estou com muitas dores, só com essas três aulas tive uma melhora de 0 a 10 ficou em 08 é muito bom o resultado é magnífico. Deus continue te abençoando. Obrigada de ❤

Projetos e *Parcerias*

- **Projetos Especiais:**

- "Corpo Falante," "AdorArte," e outros focados em reabilitação e inclusão social.

- **Parcerias:**

- Colaborações com INAPD, Agita São Paulo e Faculdade Peruíbe, Grupo Mulheres do Brasil, Sociedade Brasileira de Reumatologia, Agita SP entre outros, para ampliar o alcance e impacto das ações.



Título: Raízes do meu ser
Autora: Clara Franciele Fagundes



Eventos

Atividades

- **Eventos Anuais:**

- Encontro da Fibromialgia, Dia Mundial da Atividade Física, Agita Idoso, dentre outros;



- **Atividades Regulares:**

- Dança Reabilitação, meditação, rodas de conversa, e acolhimento.
- Presenciais e Online;



- **Eventos Especiais:**

- Palestras, apresentações, e caminhadas de conscientização.



Publicações e Pesquisas

- **Artigos e Livros:** Publicações da equipe sobre reabilitação, dança-terapia, e saúde pública.
- **Pesquisas:** Estudos em andamento sobre tratamentos para dores crônicas e eficácia das abordagens holísticas.



Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomised, single-blind, controlled study

A.S. Baptista, A.L. Villela, A. Jones, J. Natour

Rehabilitation Section, São Paulo, Brazil. Andréia Salvador, PT. Villela, PT. Jones, PT. Natour, MD

Correspondence requests to: J. Natour, de Reumatologia, São Paulo, Brazil. natour@unifesp.br

Received August 4, 2011; accepted in revised form February 13, 2012. Published online in JOURNAL OF CLINICAL AND VITAL RHEUMATOLOGY 2012; 30 (Suppl. 74): 1-6.

ABSTRACT

Objective. The aim of the present study was to assess the effectiveness of belly dance as a treatment option for patients with fibromyalgia.

Methods. Eighty female patients with fibromyalgia between 18 to 65 years were randomly allocated to a dance group ($n=40$) and control group ($n=40$). Patients in the dance group underwent 16 weeks of belly dance twice a week, while the patients in the control group remained on a waiting list. The patients were evaluated with regard to pain (VAS), function (6MWT), quality of life (FIQ and SF-36), depression (Beck Inventory), anxiety (STAI) and self-image (BDDE). Evaluations were carried out at baseline, 16 weeks and 32 weeks by a blinded assessor.

Results. The dance group achieved significant improvements in VAS for pain ($p<0.001$), six-minute walk test ($p<0.001$), FIQ ($p=0.003$), BDDE ($p<0.009$) as well as the pain ($p<0.001$), emotional aspects ($p<0.003$) and mental health ($p<0.021$) subscales on the SF-36.

Conclusion. Belly dance can be used in the treatment of fibromyalgia to reduce pain and improve functional capacity, quality of life and self-image.

Introduction

Reconhecimentos e Mídia

- **Prêmios e Moções:** Reconhecimento por projetos como "Corpo Falante" e pelo Dia da Fibromialgia pela Câmara dos Vereadores de Peruíbe;
- **Aparições na Mídia:** Participação em programas de TV, rádio, e publicações em revistas e jornais.
- **Palestras:** Realizadas em instituições como UNISEPE EDUCACIONAL, Instituto Neymar, IHSA Fitness Brasil.





*"Transformando vidas através da **dança, empoderamento** e autoconhecimento, devolvendo a alegria de viver **com controle da dor**".*



(11) 99147-5121

contato@institutosalvador.com.br
[@institutosalvador](https://www.instagram.com/institutosalvador)