

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](mailto: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.



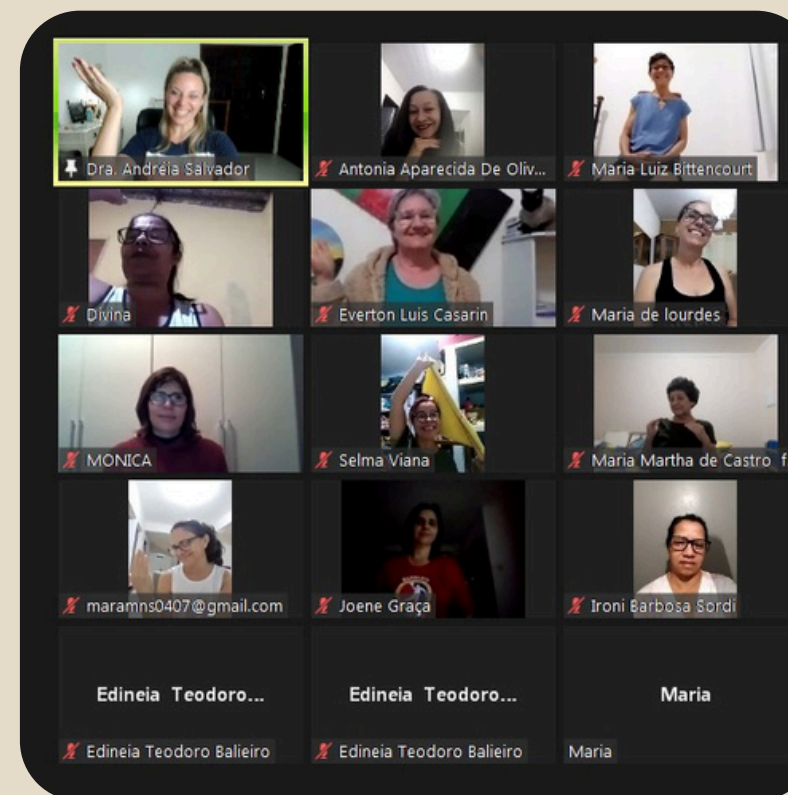
# Nossa *História*

- 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 diversas 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 kkkkk 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 osteoporose.

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 ❤️

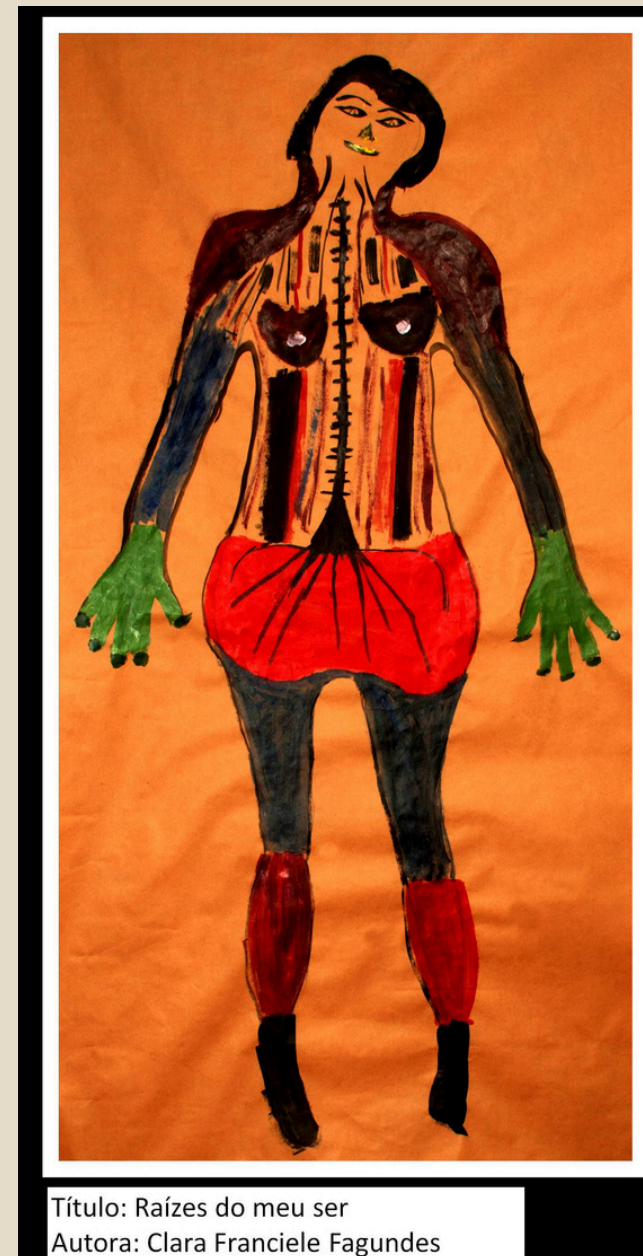
# Projetos e Parcerias

- **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.



# 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

ogy Rehabilitation Section,  
ogy Division, Universidade  
Sao Paulo, Brazil.

Baptista, PT  
Villela, PT  
Jones, PT  
ur, MD

ress correspondence  
requests to:

Natour,  
de Reumatologia,  
ru 740,  
04023-900, Brazil.  
tour@unifesp.br

n August 4, 2011; accepted in  
w on February 13, 2012.

beumatol 2012; 30 (Suppl. 74):

in CLINICAL AND  
VITAL RHEUMATOLOGY 2012.

ist: fibromyalgia,  
ion, treatment, physical  
andomised controlled trial

### 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

naire (FIQ) and six-minute walk test (6MWT) and experience a pronounced improvement in quality of life (9). Data for patients with fibromyalgia show a relatively low degree of improvement with just 25 to 45% improvement, a 60% worsening after follow-up. Thus, there has been an increasing number of trials with non-pharmacological treatments and co-interventions. Different types of physical therapy shows significant results in the treatment of fibromyalgia. Exercise seems to have a positive influence on quality of life (11-14). Cognitive behavioral therapy, stretching, aerobic exercise, and relaxation influence over improvement in pain, state, pain, depression, anxiety, function and quality of life. A recent pilot study published that "Body movement as a method based on low impact, awareness of body perception, relaxation can improve pain and reduce the number of visits and muscle contractures, therefore useful in FMS management. Dance is a type of physical activity that may have a positive effect on improving symptoms related to fibromyalgia. Belly dance was first registered in the drawings of the upper Paleolithic. In 4000 BC, figures appeared in the East, which are

# 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**

contatoinstitutosalvador@gmail.com

@institutosalvador