ESTADO DE SANTA CATARINA
PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS
Rua Pedro Bortoluzzi, 435 - Centro - Bom Jesus
CEP: 89824-000 CNPJ: 01.551.148/0001-87 Telefone: (49) 3424-0181
E-mail: empenho@bomjesus.sc.gov.br Site: http://www.bomjesus.sc.gov.br

DISPENSA DE LICITAÇÃO
Nr.: 17/2025

Processo Adm.: **48/2025**
Data do Processo: **21/05/2025**

TERMO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO DE PROCESSO LICITATÓRIO

O(a) responsável desta entidade, no uso das atribuições que lhe são conferidas pela legislação em vigor, especialmente pela lei 14.133/2021, Art. 75, XV e alterações posteriores, a vista do parecer conclusivo exarado pela Comissão de Licitações, resolve:

01 - Homologar e Adjudicar a presente Licitação nestes termos:

a) Nr. Processo: 48/2025
b) Nr. Licitação: 17/2025 - DL
c) Modalidade: Dispensa de licitação
d) Data de Homologação: 21/05/2025
e) Objeto da Licitação: *Contratação do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – SENAC para desenvolvimento do projeto "Heróis Saudáveis," que tem por objetivo promover espaços periódicos de acolhimento, reflexão e práticas integrativas voltadas ao cuidado global dos profissionais da Administração Municipal de Bom Jesus/SC.*

Participante: SERVICO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL - SENAC

Item	Especificação	Qtd.	Unidade	Valor Unitário	Valor Total
1	1º Encontro: Despertar. Tema Central: Autoconhecimento e Sensibilização. Objetivos: • Apresentar o projeto e seus objetovos; • Sensibilizar os participantes sobre a importância do autocuidado; • Introduzir conceitos básicos de saúde integral; • Realizar diagnóstico inicial das necessidades do grupo. Programação: Abertura 1) Boas-vindas e apresentação do projeto; 2) Dinâmica e integração: 3) Entrega dos kits iniciais (diário de autocuidado e materais básicos) Palestra Interativa: "Por que cuidar de quem cuida?" • Conceitos de saúde integral (fisica, mental, emocional e social); • Sinais de esgotamento profissional; • Mapeamento coletivo dos principais desafios emocionais e físicos do grupo; PIC Introdutória: Respiração consciente Fundamentos da respiração como ferramenta de regulação emocional; Prática guiada de 3 técnicas respiratórias pra diferentes momentos: • Respiração 4-4-4 (para redução de ansiedade); • Respiração abdominal (para relaxamento); • Respiração energizante (para momentos de baixa energia). Workshop prático: "Meu Espaço de Cuidado" • Identificação de momentos possíveis para autocuidado na rotina; • Exercício de priorização e planejamento pessoal • Orientação par auso do diário de autocuidado Encerramento e Estabelecimento de Desafios • Apresentação dos desafios semanais para o próximos	1,000	SER	4.995,00	4.995,00

encontro;

1) Praticar uma das técnicas respiratórias por 5 (cinco) minutos diários;
2) Registrar no diário um momento de autocuidado, mesmo que breve;
3) Identificar três principais gatilhos de estresse na rotina semanal;

Duração: 3h00 (três horas)

2	2º Encontro:Nutrir Tema Central: Gerenciamento de estresse e equilíbrio emocional. Objetivos: • Aprofundar técnicas de manejo do estresse; • Desenvolver ferramentas para regulação emocional; • Fortalecer o senso de comunidade entre os participantes. Programação: Abertura e Integração 1) Compartilhamento de experiências com os desafios propostos; 2) Dinâmica “Círculo de Conquistas e Desafios”; 3) Complementação do kit (materiais para aromaterapia básica). Palestra Experencial: “Navegando pelas emoções” • Compreensão do ciclo do estresse no corpo • Identificação de emoções e sua linguagem corporal; • Estratégias práticas para momentos de sobrecarga emocional. PICs em foco (60 min) • Aromaterapia básica para ambiente de trabalho; • Propriedades de óleos essenciais simples e seguros; • Como utilizar no dia a dia profissional; • Automassagem e EFT (Emotional Freedom Techniques/Liberação emocional; • Técnicas para alívio de tensão em momentos críticos • Prática guiada de automassagem para pescoço, mãos e pés; • Escalda pés como estratégia de alivio de tensões. Workshop prático: “Ressignificando Desafios” • Estabelecimento dos desafios para o proximo período • Complementação do diário com novas ferramentas; • Momento de Integração • Prática de journaling para processamento emocional • Trabalho em pequenos grupos para compartilhamento de estratégias. Encerramento e Estabelecimento de Desafios • Estabelecimento os desafios para o próximo período • Complementação do diário com novas ferramentas • Momento de integração Desafios para o período: • Praticar automassagem diariamente em um momento de tensão • Utilizar técnicas de aromaterapia no ambiente de trabalho; • Registrar no diário situações desafiadoras e sua ressignificação; • Iniciar uma prática semanal de desabafo guiado no diário.	1,000	SER	4.995,00	4.995,00

Duração: 3h00 (três horas)

3	3º Encontro: Fortelecer Tema Central: Resiliência e Motivação Profissional Objetivos: • Desenvolver estratégias para resiliência; • Reconectar com propósito profissional • Integrar práticas de autocuidado na rotina de trabalho Programação: Sugestão do local: ambiente a céu aberto	1,000	SER	4.995,00	4.995,00

	Abertura e Celebração 1) Compartilhamento de casos de sucesso com práticas anteriores; 2) Dinâmica: “Banco de Recursos Internos”; 3) Complementação do kit (materiais para práticas de visualização e grounding). Palestra Participativa: “Resiliência na Linha de Frente” • Conceitos de resiliências aplicados ao serviço público • Conexão com valores e propósito no trabalho; • Ferramentas para lidar com demandas emocionais intensas; • Postura ética: Foco na colaboração e resolução de problemas x foco na busca de culpados. PICs Avançadas Técnicas de Grounding/Aterramento • Práticas de conexão com o mesmo presente • Exercicios para momentos de sobrecarga sensorial Visualização Criativa/ThetaHealing • Técnicas de visualização para motivação; • Criação de “âncoras visuais” para momentos desafiadores; Workshop: “Comunidade que Cuida” • Desenvolvimento de redes de apoio entre colegas; • Práticas de escuta ativa e comunicação empática; • Criação de “pactos de cuidado mútuo” entre equipes. Encerramento e Próximos passos • Avaliação dos progressos individuais e coletivos; • Estabelecimento de novos desafios; • Preparação para o encontro final. Desafios para o período: • Implementar uma técnica de grounding diariamente; • Realizar uma prática semanal de visualização criativa; • Iniciar ou fortalecer uma rede de apoio com colegas; • Documentar no diário momentos de aplicação das técnicas em situações reais. Duração: 3h00 (três horas)				
4	4º Encontro: Integrar Tema Central: Sustentabilidade das Práticas e Celebração Objetivos: • Consolidar os aprendizados do projeto; • Desenvolver um plano pessoal de continuidade – Você é seu Herói, e esta construindo sua jornada constantemente; • Celebrar as conquistas e transformações – Sem necessidade de estímulos externos (alcool, status social). Programação: Abertura e Retrospectiva 1) Jornada visual dos quatro encontros; 2)	1,000	SER	4.995,00	4.995,00

Total do Participante: 19.980,00

Total Geral: 19.980,00

Bom Jesus, 21 de Maio de 2025

.....

VILMAR PECCINI

PREFEITO MUNICIPAL

.....

Assinatura do Responsável