



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
GESTÃO



Guia de atenção à saúde do servidor: orientações e cuidado em saúde mental

Residentes: Anne Caroline Teixeira e Lucas Marques
Orientadora: Maria do Socorro Almeida de Araújo

Programa de Residência
GESTÃO PÚBLICA

 **EMASP**

Guia de atenção à saúde do servidor: orientações e cuidado em saúde mental

Residentes: Anne Caroline Teixeira e Lucas Marques

Orientadora: Maria do Socorro Almeida de Araújo

RESUMO:

A falta de compreensão sobre questões de saúde mental frequentemente resulta em discriminação e ambientes de trabalho pouco protetivos. Vale destacar que todas as pessoas estão suscetíveis ao adoecimento psíquico. No Brasil, os afastamentos do trabalho por transtornos mentais têm crescido a cada ano. Na Prefeitura de São Paulo, essa realidade não é diferente, conforme indicam os dados epidemiológicos da Coordenadoria de Gestão de Saúde do Servidor (COGESS), que apontam que 25% dos eventos de licenças médicas concedidas em 2022 foram motivados por transtornos mentais e comportamentais.

O objetivo deste guia é ampliar o acesso à informação sobre temas recorrentes de saúde mental no serviço público, como ansiedade, depressão, uso de substâncias psicoativas e assédio. O material visa não apenas incentivar o autocuidado, mas também contribuir para a construção de um ambiente de trabalho mais solidário e saudável. Embora não ofereça soluções definitivas, o guia colabora para o entendimento e o enfrentamento do sofrimento psíquico no cotidiano dos servidores, desmistificando o estigma relacionado ao cuidado psicológico e divulgando recursos disponíveis no município para a prevenção e tratamento.

Palavras-chave: Saúde mental; estigma; trabalho; cuidado; servidor.

SUMÁRIO

Apresentação	01
Saúde Mental	04
Ansiedade	06
Depressão	07
Ansiedade/Depressão/Tristeza	08
Uso abusivo de Substâncias Psicoativas	10
Estratégias de cuidado	12
Assédio	14
Recursos disponíveis	16
REDE SOMOS	16
Readaptação Funcional	17
UBS	18
CAPS	19
CECCO	20
Busca Saúde	21
Cultura e Lazer	22
Agenda Viva SP	22
Endereços de Lazer e Cultura em São Paulo	23
Conclusão	24
Referências	25



Apresentação

O “Guia de Atenção à Saúde do Servidor: Orientações e Cuidado em Saúde Mental” foi desenvolvido como trabalho de conclusão de residência a partir da vivência dos residentes em Gestão Pública no Programa Rede SOMOS da Coordenadoria de Gestão de Saúde do Servidor (COGESS). Destaca-se a análise dos dados de perícias do Sistema Integrado de Gestão de Pessoas e Competências – SIGPEC, que observou um alto número de afastamentos por questões de saúde mental e comportamentais nas unidades de trabalho da Prefeitura. Esses afastamentos correspondem a 43% dos dias de licenças médicas concedidas na administração municipal em 2022, representando 25% do total de eventos de licenças médicas neste mesmo ano (SÃO PAULO, 2024). Tais dados reforçam a necessidade de refletir e agir em prol da saúde mental dos servidores, considerando ainda que muitos casos de adoecimento psíquico acabam não sendo registrados, por ser um assunto frequentemente silenciado e envolto em tabus (ARAÚJO; PALMA; ARAÚJO, 2017).

Nesse contexto, em 2023 a Prefeitura de São Paulo, por meio da Portaria nº 56/SEGES/2023, criou o Núcleo de Orientação e Proteção em Saúde Mental dos Servidores – Rede SOMOS. O objetivo dessa iniciativa é implementar políticas, programas e projetos que promovam ações educativas, preventivas e de cuidado com a saúde mental dos servidores públicos municipais.

Refletir sobre a intersecção de saúde mental e trabalho tornou-se ainda mais evidente conforme os desdobramentos das atividades realizadas pela Rede SOMOS, que incluem capacitações aos pontos focais nas diversas Secretarias, palestras nas unidades para tratar de temas relacionados à saúde mental e acolhimento de alguns servidores que buscam por orientação. Esse caminho foi de encontro com algumas características dos serviços prestados na Prefeitura de São Paulo que são próprias do funcionalismo público e marcadas por inúmeras complexidades — afinal, o objetivo é manter funcionando bem a maior cidade da América Latina.



Apresentação

Os desafios do cotidiano profissional impactam diretamente no bem-estar físico, emocional e psicológico dos trabalhadores. Por isso, falar sobre saúde mental no contexto do serviço público não é apenas pertinente: é uma necessidade. Os servidores municipais estão na linha de frente do cuidado com a cidade e com a população e, portanto, investir na saúde mental dos trabalhadores é investir na qualidade do serviço público.

Mas o cuidado com a saúde mental não pode ser apenas responsabilidade individual. O ambiente de trabalho, as relações interpessoais, a cultura institucional e as políticas de gestão têm papel decisivo nesse processo. Embora atitudes pessoais como o autocuidado, a busca por uma rede de apoio e o cultivo de hábitos saudáveis sejam fundamentais, elas não bastam diante de contextos organizacionais que, muitas vezes, produzem ou intensificam o sofrimento psíquico.

Considerando ainda que, no âmbito institucional, na maior parte das unidades de trabalho da Prefeitura, as mudanças periódicas de gestão alteram diretrizes, prioridades e relações, impactando diretamente a rotina dos servidores. Essa dinâmica pode gerar incertezas, dificultar o planejamento de carreira e fragilizar os vínculos coletivos. Além disso, a complexidade na mobilidade entre carreiras e o acesso restrito aos cargos comissionados, muitas vezes ocupados por critérios políticos, tendem a provocar frustração, desmotivação e sensação de desvalorização. Outra preocupação crescente é o avanço da terceirização, que traz novas ameaças à estabilidade e às condições de trabalho. Essas transformações alteram a dinâmica organizacional e podem intensificar sentimentos de precarização e competitividade entre os trabalhadores.

Diante deste cenário, a elaboração de um guia de atenção à saúde dos servidores tem o objetivo de ampliar o acesso à informação e divulgar ferramentas de cuidado sobre temas relevantes de saúde mental que atravessam o cotidiano dos trabalhadores da administração pública.

Apresentação

Embora o estigma ainda represente um obstáculo significativo, dificultando a busca por ajuda e perpetuando o sofrimento em silêncio (BRASIL, 2021), este material busca incentivar o autocuidado e, ao mesmo tempo, contribuir para a construção de relações de trabalho mais saudáveis, empáticas e humanas, em que o cuidado seja um valor compartilhado por todos.

Nos próximos capítulos, os temas abordados estão relacionados a assuntos que são frequentemente discutidos pelos próprios servidores nos encontros com a equipe de analistas de saúde da COGESS e fomentados pela análise de dados de perícias médicas. Foram elencados os temas ansiedade, depressão, uso abusivo de substâncias psicoativas e assédio. Nesse intuito serão compartilhadas estratégias para compreender o sofrimento psíquico no cotidiano e divulgar mais informações sobre recursos disponíveis para o cuidado. Esse guia não tem a intenção de fornecer fórmulas ou práticas que deem conta de suprir todas as demandas de saúde mental, mas que possa ser um ponto de apoio e despertar o interesse sobre temas que são atuais e cotidianos.



SAÚDE MENTAL

O que é saúde?

O conceito de saúde sempre foi visto de maneiras diferentes ao longo da história, dependendo dos valores de cada pessoa e da forma como cada sociedade a entendeu (SCLIAR, 2007). No entanto, a primeira definição aceita mundialmente diz que saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença" (OMS, 1947). Essa ideia é importante porque nos faz enxergar a saúde de forma mais ampla, considerando também lazer, educação, saneamento básico e moradia como partes essenciais desse estado. Mas isso levanta uma questão: quantas vezes na vida realmente estamos 100% bem fisicamente, mentalmente e socialmente ao mesmo tempo? Talvez por alguns minutos. Isso significa que, no resto do tempo, não temos saúde?

A definição de saúde da OMS pode parecer algo difícil de alcançar no dia a dia. Ainda que nossa mente, corpo e relacionamentos não estejam em completa harmonia, podemos ter qualidade de vida. Saúde pode significar estar em equilíbrio com a própria realidade, mesmo que não seja da forma perfeita (SEGRE E FERRAZ, 1997). Definir o que é saúde não é simples e entender a saúde mental é ainda mais complicado. Não podemos definir o que é "normal", sendo que esse é um processo dinâmico e um conjunto de comportamentos social e culturalmente aceitos. Além disso, ser considerado "louco" ainda carrega muito preconceito e os diagnósticos nessa área nem sempre são exatos, podendo causar problemas se forem feitos de forma equivocada (GAMA, CAMPOS, FERRER, 2014). Existe um meio-termo entre esses dois extremos. Podemos nos sentir bem em um dia e mais tristes em outro, sem que isso signifique que estamos diante de um transtorno mental.

Por exemplo, uma pessoa pode vivenciar momentos de tristeza mais intensos ou prolongados e, em algumas situações, acabar recebendo um diagnóstico de depressão. Se houver uma avaliação apressada ou sem considerar o contexto da vida da pessoa, pode ocorrer um diagnóstico inadequado. Isso pode levar a pessoa a se identificar com um rótulo que não corresponde à sua realidade, o que pode intensificar seu sofrimento ou limitar sua forma de se compreender e buscar cuidado.

SAÚDE MENTAL

Por outro lado, quando a pessoa está passando por dificuldades emocionais ou psicológicas, é muito importante prestar atenção em sinais que indicam que o sofrimento pode estar se prolongando por muito tempo. Quando os momentos difíceis são bastante duradouros e começam a afetar o dia a dia, é importante buscar ajuda. Esse sofrimento pode ser tratado e há profissionais indicados para orientar esse tratamento.

Ainda existe um estigma social em torno do atendimento psicológico ou psiquiátrico, o que, infelizmente, afasta muitas pessoas da possibilidade de se cuidar. É preciso desmistificar a ideia de que pedir ajuda é sinal de fraqueza. Ao contrário, reconhecer que algo não vai bem e procurar apoio é um ato de responsabilidade consigo mesmo.

Além disso, para que o processo prospere, é importante contar com uma rede de apoio. A família geralmente cumpre esse papel, mas nem sempre é a família que estará disponível ou terá condições de oferecer esse suporte. E tudo bem. Essa rede pode incluir amigos, colegas de trabalho, vizinhos, grupos de convivência ou serviços públicos. O mais importante é que a pessoa não se sinta sozinha no processo de cuidado.

No Brasil, a Reforma Psiquiátrica defende um modelo de atenção psicossocial baseado na promoção da autonomia e da cidadania. Isso significa que o tratamento das questões de saúde mental deve acontecer em liberdade, fora de instituições fechadas, e com respeito à dignidade da pessoa. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e demais serviços de saúde da atenção básica são exemplos de espaços públicos de cuidado disponíveis no SUS.

O tratamento adequado deve respeitar a singularidade de cada caso e pode envolver atividades de interesse da pessoa, psicoterapia, acompanhamento psiquiátrico e, quando necessário, o uso de medicação. Embora a medicação, por si só, não seja suficiente para promover a melhora completa, o uso adequado pode ser uma ferramenta importante no processo terapêutico, desde que sempre acompanhado por um profissional de saúde qualificado.

Ansiedade

Ao longo da vida, é normal enfrentar momentos de instabilidade emocional, que podem variar de leves a mais intensos. A vida moderna, apesar de trazer facilidades tecnológicas, também impõe pressões constantes: é necessário ser multitarefas, competitivo e lidar com cobranças internas e externas. Quando não é possível atender a essas expectativas, é comum sentir desmotivação e isso tem reflexos na saúde mental.

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho
Castillo et al, 2000.

A ansiedade não é frescura nem falta de controle emocional. É um sinal de que algo está pedindo atenção – dentro da pessoa, mas também no mundo ao redor dela. Como um fenômeno afetivo natural, permite que o indivíduo fique atento a perigos e tome medidas para sobreviver a ameaças ou se adaptar em situações desconhecidas.

É importante ficar atento quando a ansiedade começa a causar sofrimento ou atrapalhar o dia a dia, como dificuldades para dormir, cansaço constante, preocupação excessiva ou irritabilidade. Esses sinais indicam que é hora de procurar ajuda. Sem o tratamento adequado, a ansiedade pode se agravar e levar a outros problemas, como depressão ou uso abusivo de álcool e outras substâncias.

Sinais e sintomas de Ansiedade



Depressão

Desde a Antiguidade, a forma como se entende e trata a depressão tem mudado bastante. Hipócrates, por volta do século IV a.C., descreveu a melancolia como uma condição caracterizada por tristeza e medo persistentes e a relacionou com uma substância chamada bile negra. Ele acreditava que essa bile era comum em pessoas com habilidades excepcionais, como filósofos e poetas, e que uma certa quantidade dela podia até estar ligada à genialidade. No entanto, seu excesso resultaria em doença (AMARAL, 2006).

Atualmente a depressão é vista como um transtorno mental e nos últimos anos tem ficado cada vez mais em evidência, influenciada por fatores como a pandemia de COVID-19, a globalização e a exposição a padrões de vida idealizados nas redes sociais. No Brasil, a prevalência da depressão ao longo da vida é estimada em 15,5%, com taxas mais elevadas entre mulheres (20%) em comparação aos homens (12%) (BRASIL, 2025).

Sinais e sintomas de Depressão



Falta de energia ou motivação para realizar tarefas simples

Desinteresse por atividades antes prazerosas

Alterações no apetite, no sono ou no ritmo do corpo



Sensação de inutilidade, fracasso ou desesperança



Vontade de se isolar ou desaparecer

Ansiedade/Depressão

Tristeza

Diferenciar a depressão da tristeza cotidiana é importante para reconhecer como a vida está sendo afetada e no sentido de buscar um cuidado. A tristeza é uma resposta natural em situações como perdas ou frustrações. A tendência é que seja temporária e proporcional ao que aconteceu. Já a depressão se caracteriza por uma tristeza persistente e profunda, muitas vezes sem uma única causa evidente, acompanhada de sintomas como perda de interesse por atividades antes prazerosas, alterações no apetite e no sono, fadiga constante e sentimentos de inutilidade.

De forma complementar, a tristeza também se distingue da ansiedade, que costuma gerar uma hiperatividade mental voltada para preocupações futuras e medos antecipatórios. A depressão, ao contrário, tende a provocar um sentimento de vazio e desesperança, direcionado mais ao presente e ao passado. Muitas vezes, os sintomas de ansiedade e depressão aparecem juntos. É comum a pessoa alternar entre momentos de agitação e momentos de exaustão, ou sentir-se culpada por estar mal, o que gera um ciclo e alimenta ainda mais a angústia.

Nem todas as pessoas com transtornos depressivos e ansiosos apresentam os mesmos sinais, o que demanda uma atenção singular para cada caso. É importante lembrar que essas circunstâncias podem ser paralisantes e não surgem do nada: estão ligada a contextos, relações, histórias de vida, desigualdades sociais e até mesmo o trabalho.

	Ansiedade	Depressão	Tristeza
Origem	Medo do futuro, antecipação	Falta de sentido, esgotamento	Reação a algo específico
Duração	Prolongada (se for transtorno)	Prolongada	Temporária
Intensidade	Alta e constante	Alta e debilitante	Moderada
Impacto	Prejudica rotina	Paralisa atividades	Permite seguir em frente

● ●
Ansiedade/Depressão
Tristeza

Reflexão

É interessante refletir sobre questões como:

- Tenho sentido tristeza ou vazio na maior parte do tempo?
- Perdi o interesse por atividades que antes me davam prazer?
- Tenho dificuldades para dormir ou mudanças no apetite?
- Sinto-me cansado(a) ou sem energia frequentemente?
- Tenho pensamentos de inutilidade ou culpa excessiva?

Responder sim a várias dessas perguntas pode indicar a necessidade de buscar a rede de apoio e possivelmente orientação profissional.



Uso abusivo de Substâncias Psicoativas

As drogas estiveram sempre presentes na história da humanidade. Há registros antigos de que o homem procurou estados alterados de consciência nas mais diversas culturas, para fins medicinais, religiosos, recreativos e sociais (NIEL e SILVEIRA, 2008). A fermentação da uva, por exemplo, produz vinhos que são utilizados para alimentação humana e nos cultos religiosos em todo o mundo, há milênios.

Portanto, vale o questionamento: por que algumas pessoas sofrem tanto com o uso de substâncias?

As Substâncias Psicoativas ativam diretamente um sistema cerebral que é o sistema de recompensas, responsável por processar as sensações de prazer ou de satisfação que vem de comportamentos relacionados a momentos prazerosos, de celebração, gratificação e também é ativado quando a pessoa se alimenta, bebe água e na atividade sexual. As substâncias psicoativas tanto podem causar muito prazer como também barrar a dor emocional. Dessa forma, para aqueles que estão fazendo uso abusivo de substâncias, os momentos da vida podem perder a graça se as substâncias não estão envolvidas e então torna-se difícil não usar. Na mesma medida, se os desafios do cotidiano não podem ser enfrentados sem a substância para “solucionar” esses problemas, o organismo se acostuma a exigir o consumo. Essa tentativa de escapar da realidade ganha ainda mais força numa sociedade em que as condições de trabalho ainda são bastante exploratórias para a maior parte da população e as redes sociais influenciam constantemente a busca por um estilo de vida idealizado e imediato.

Além disso, é fácil de perceber o estímulo ao consumo de substâncias no caminho de casa até o trabalho, por exemplo. Nesse caminho inúmeros lugares fazem venda de bebidas alcoólicas e também inúmeras drogarias que fazem venda de fármacos.

Embora não seja consensual de que há doses seguras para o consumo de substâncias, é importante diferenciar o uso e o abuso.

Uso abusivo de Substâncias Psicoativas

O uso de substâncias trata de um consumo moderado, a cerveja no final de semana, as doses adequadas de um medicamento, outras substâncias que a pessoa faz uso numa ocasião de descontração ou num ritual religioso. Drogas lícitas e ilícitas que alteram o organismo mas não prejudicam o bem-estar ou a funcionalidade da pessoa. No abuso, a pessoa perde o controle sobre o consumo o que pode levar a comportamentos de risco, dependência, problemas familiares, profissionais ou legais.

Sinais de abuso de Substâncias Psicoativas

Aumento da frequência ou da quantidade de consumo



Mudanças de humor, irritabilidade ou isolamento social

Faltas recorrentes no trabalho



Uso de substâncias em situações inadequadas (no trabalho, antes de dirigir, etc.)



Dificuldade de parar ou reduzir o uso, mesmo com tentativas

Comprometimento das responsabilidades profissionais ou pessoais



Estratégias de cuidado

Existem duas principais linhas de cuidado que podem ser adotadas no tratamento do uso abusivo de álcool e outras drogas: a abstinência e a redução de danos.

A abstinência é uma estratégia que propõe a interrupção total do consumo da substância. É considerada a abordagem mais tradicional e conservadora, na qual a pessoa fica completamente privada do uso. Com isso, passa a enfrentar as consequências físicas e psíquicas da interrupção, o que chamamos de síndrome de abstinência.

Por isso, durante o processo de reabilitação, é fundamental que a pessoa reencontre fontes de prazer que não dependam da substância. É importante, nesse período, que receba atenção e apoio das pessoas próximas, isso pode fazer toda a diferença! Vale lembrar que cada pessoa reage de maneira diferente e o tempo de duração das crises de abstinência também varia. Em geral, os sintomas mais intensos duram até 15 dias.

Ao mesmo tempo, a estratégia de redução de danos propõe uma abordagem diferente: **minimizar os riscos e prejuízos causados pelo uso das substâncias**, sem exigir a abstinência completa. No Brasil, essa abordagem começou a ser discutida em 1989, em Santos, com a distribuição de seringas para pessoas que usavam drogas injetáveis. O objetivo era conter a disseminação do HIV. Desde então, a estratégia vem ganhando espaço, embora ainda enfrente **muita resistência**, muitas vezes alimentada pelo **estigma e preconceito** em relação às pessoas que fazem uso de drogas.

Existem várias formas de praticar a redução de danos. Pode-se dizer que se trata de um **conjunto de estratégias que respeitam o usuário como protagonista** do seu processo de cuidado, e capaz de definir seus próprios objetivos de tratamento com autonomia. A proposta é que a pessoa **possa fazer escolhas com menor risco e menor prejuízo à sua saúde**, de acordo com o que é possível em cada momento da sua vida. É importante reforçar que essa **abordagem não faz apologia ao uso de drogas**, mas sim ao autocuidado e à ideia de que o tratamento deve ser **individualizado, respeitando os limites e as escolhas da pessoa** em cada fase do seu processo.

Estratégias de cuidado



Já parou pra pensar sobre o seu consumo de bebida alcoólica?

Para verificar se o consumo de álcool está sendo prejudicial, a Prefeitura de SP criou o programa Modera SP.

importante diferenciar uso e abuso



Como saber se está exagerando?

! Acesse o ModeraSP
Clique no botão ou acesse o QR code:



ANDROID

WEB

IOS

ASSÉDIO

Nos espaços de trabalho tanto virtuais como presenciais, atitudes, falas e gestos podem ser entendidos como assédio. Infelizmente, essas práticas são mais comuns do que se imagina e, muitas vezes, permanecem invisíveis. Reconhecer e enfrentar essas situações é fundamental para a promoção da saúde mental no serviço público.

O assédio no ambiente de trabalho pode ocorrer de diferentes formas, com consequências que podem comprometer não apenas o desempenho no trabalho, mas também a vida pessoal e os relacionamentos da vítima. As duas formas mais comuns de assédio são:

- Assédio moral: desqualificação, constrangimento ou intimidação de um trabalhador por parte de colegas, superiores ou subordinados. Pode incluir:
 - Isolamento ou exclusão do convívio profissional;
 - Atribuição de tarefas excessivas, sem sentido ou incompatíveis com o cargo;
 - Críticas constantes e desvalorização do trabalho realizado;
 - Ameaças, gritos ou comentários depreciativos.
- Assédio sexual: envolve comportamentos de conotação sexual indesejados, como:
 - Insinuações verbais ou gestos inapropriados;
 - Toques sem consentimento;
 - Convites com conotação sexual que causem desconforto;
 - Chantagens ou promessas em troca de favores sexuais.

ASSÉDIO

Grupos mais vulneráveis

É importante reconhecer que algumas pessoas estão mais sujeitas ao assédio que outras, especialmente aquelas que pertencem a grupos historicamente silenciados — como mulheres, pessoas negras, LGBTQIA+, pessoas com deficiências e servidores recém-chegados ou em posições de menor poder hierárquico.

O aumento do número de denúncias não deve ser visto como um problema, mas sim como um sinal de que as pessoas estão se sentindo mais seguras para falar. A denúncia é um passo importante para a redução das ocorrências e para a construção de um ambiente mais justo e saudável para todos.

Canais para denúncia

Se você sofreu ou presenciou um assédio moral ou sexual, faça a denúncia nos seguintes canais



Denúncia Assédio Moral

Denúncia Assédio Sexual

Atendimento presencial:
Rua Dr. Falcão nº 69 – 2ª à 6ª - das 9h às 17h

Atendimento agendado 3334-7125 à
Rua Líbero Badaró, nº293 – 19º andar
denunciaogm@prefeitura.sp.gov.br

Atendimento 156
<https://sp156.prefeitura.sp.gov.br/portal/servicos> - aplicativo
- Telefone 156

RECURSOS DISPONÍVEIS

Buscar por um serviço de saúde não é uma decisão simples. Caso identifique que você ou alguém que conhece está passando por alguma das situações que foram descritas nesse guia, a rede pública oferece serviços de cuidado em saúde mental que podem ser alternativas para enfrentar o adoecimento. Nas páginas seguintes serão apresentados alguns dos recursos disponíveis para os servidores no município e como acessá-los.

Núcleo de Orientação e Proteção em Saúde Mental dos Servidores REDE SOMOS



O Núcleo de Orientação e Proteção em Saúde Mental dos Servidores – REDE SOMOS, regulamentado pela portaria nº 56/SEGES/2023, tem como objetivo implantar políticas, programas e projetos voltados às ações educativas, preventivas e de promoção à saúde mental do servidor público municipal.

A Rede SOMOS é composta por uma equipe multiprofissional (assistentes sociais, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos e terapeutas ocupacionais) da Coordenação de Promoção à Saúde da Coordenadoria de Gestão de Saúde do Servidor (COGESS) e pelos interlocutores, que são servidores designados pelas unidades de RH das Secretarias e Subprefeituras.

Desde a criação da REDE SOMOS, no segundo semestre de 2023, foram formados mais de 300 interlocutores. As atribuições dos interlocutores vão desde o acolhimento e a escuta dos servidores, mediação de conflitos entre os envolvidos (chefia, servidores, unidades de RH), até a realização de ações de promoção à saúde mental nas unidades, mantendo sempre a interlocução com as chefias e com a COGESS.

RECURSOS DISPONÍVEIS

Se desejar, o servidor que está passando por uma questão de saúde mental ou conflito no ambiente de trabalho pode entrar em contato com o interlocutor de sua unidade/secretaria ou também passar por acolhimento com os analistas de saúde da COGESS.

Clique no botão para ter acesso
a lista de interlocutores da
REDE SOMOS ou escaneie o QR
CODE



READAPTAÇÃO FUNCIONAL

A readaptação funcional é um direito de todo servidor caso apresente restrições em face de adoecimento físico ou mental. Isso está previsto em lei (artigo 39 da Lei Municipal nº 8.989 de 29 de outubro de 1979 e no Decreto Municipal nº 64.014 de janeiro de 2025) e pode se efetivar após perícia médica, que acontece em COGESS. Assim, o servidor passa a exercer outras atividades, mais adequadas ao seu estado de saúde. A readaptação vale para servidores da Prefeitura que fazem parte do Regime Próprio de Previdência (RPPS) e que não estão mais aptos a realizar as mesmas tarefas do seu cargo de origem.

O que será avaliado pelo médico perito é a forma pela qual a atividade laboral poderá agravar a condição de saúde, através de exame físico ou psíquico e dos documentos e exames que o servidor deve trazer de acordo com seu acompanhamento com profissionais de saúde. Caso seja concedida a readaptação, o servidor terá certas restrições descritas no seu laudo médico enquanto busca um tratamento adequado.

RECURSOS DISPONÍVEIS

A atribuição de atividades que sejam compatíveis com seu laudo de readaptação ficará a cargo de uma Comissão de Avaliação de Compatibilidade de Atividades da Readaptação Funcional, com competência para analisar e validar as atividades designadas ao servidor readaptado pela chefia imediata após o recebimento do laudo pericial de readaptação funcional e em consonância com as restrições médicas.

Mesmo que seja readaptado, o servidor mantém o salário base e todos os seus direitos. Pode continuar fazendo cursos e assumir cargos de chefia, desde que respeitadas as restrições do laudo que a readaptou.

[Clique no botão ou escaneie o o QR CODE para ter acesso ao manual de readaptação funcional:](#)



UBS
Unidade Básica de Saúde

As UBSs, também conhecidas como "postos de saúde" são o primeiro lugar onde você pode buscar ajuda para questões de saúde mental. Lá você encontra:

- Equipes de saúde da família com médicos, enfermeiros, psicólogos (em alguns territórios), agentes comunitários e outros profissionais;
- Escuta qualificada e acolhimento, sem precisar de agendamento prévio nos casos mais urgentes;
- Encaminhamentos para outros serviços especializados, se necessário;
- Grupos terapêuticos e ações de promoção da saúde mental.

RECURSOS DISPONÍVEIS



CAPS Centros de Atenção Psicossocial

Os CAPS são serviços especializados em saúde mental. Eles atendem pessoas com sofrimento psíquico mais intenso, como casos de depressão grave, transtorno bipolar, esquizofrenia, crises recorrentes de ansiedade ou uso abusivo de álcool e outras drogas.

Existem diferentes tipos de CAPS, dependendo da necessidade da população:

- CAPS I, II e III – Atendem adultos, variando conforme o porte do município;
- CAPS ij – Voltado ao atendimento de crianças e adolescentes;
- CAPS AD – Específico para questões relacionadas ao álcool e outras drogas.

O cuidado no CAPS é feito em equipe com médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionais, enfermeiros e outros profissionais, e pode incluir:

- Atendimento individual e em grupo;
- Oficinas terapêuticas;
- Apoio à reinserção social;
- Visitas domiciliares;
- Atendimento à família.

O CAPS não é um hospital, mas um lugar de cuidado diário, onde você pode ir várias vezes na semana, conforme sua necessidade.

RECURSOS DISPONÍVEIS



CECCO Centros de Convivência e Cooperativa

Os CECCOs são espaços que promovem convivência, participação social e autonomia por meio de atividades culturais, artísticas, esportivas, educativas e de geração de renda. Eles acolhem qualquer pessoa interessada, com ou sem diagnóstico psiquiátrico.

Diferente do CAPS, o CECCO não é um serviço de atendimento clínico. É um lugar para construir vínculos, autoestima, propósito e pertencimento.

Nos CECCOs, você pode encontrar:

- Oficinas de artesanato, teatro, música, jardinagem, culinária e outras;
- Atividades físicas e de bem-estar;
- Roda de conversas e debates sobre saúde e cidadania;
- Apoio para inserção no trabalho e economia solidária.

Como acessar os serviços do SUS?

- Você não precisa de encaminhamento para procurar a UBS ou o CAPS da sua região.
- Basta ir até a unidade mais próxima com um documento e o cartão do SUS (se tiver).
- Os CECCOs são serviços de porta aberta. É só chegar!

E se houver uma situação de crise?

Em situações de urgência, como risco de suicídio ou surto psicótico, procure:

- A UBS, se for durante o horário de funcionamento;
- O CAPS III, que funciona 24 horas (onde houver);
- O SAMU (192) ou a Unidade de Pronto Atendimento mais próxima, caso precise de atendimento imediato.

BUSCA SAÚDE SP

O BuscaSaúdeSP é um sistema da Prefeitura de São Paulo que permite localizar unidades de saúde do SUS dentro do município. Ele mostra:

- Endereço e telefone das unidades;
- Horário de funcionamento;
- Mapa com a localização exata;
- Tipos de serviço disponíveis (incluindo saúde mental);
- Informações sobre o território de cada UBS.

É um recurso valioso tanto para usuários quanto para profissionais, porque facilita o acesso e a orientação da população.

Como acessar o BuscaSaúdeSP?

Você pode acessar de dois jeitos:

Pelo site: <https://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br>

Pelo celular: o site é adaptado para uso em smartphones, e há também um aplicativo oficial da Prefeitura, chamado "e-saúdeSP", que integra essa funcionalidade.

Clique no botão ou escaneie o o
QR CODE para ter acesso ao
manual de usuário do BUSCA
SAÚDE SP



CULTURA

E

LAZER

Participar de atividades culturais, como ouvir música, dançar, ir ao teatro ou visitar uma exposição, tem um papel muito importante na qualidade de vida que está para além da diversão. Essas vivências podem despertar interesses, vitalidade, diferentes emoções e contribuir para o alívio da tensão. Além disso, mesmo quando é difícil colocar os sentimentos em palavras, a expressão através da arte é uma forma poderosa de organizar pensamentos e cuidar da saúde mental.

Tirar um tempo para descansar ou estar com outras pessoas também faz bem para a mente. Melhorar o humor dá mais energia para enfrentar as dificuldades, além de prevenir o agravamento da ansiedade e depressão.

Agenda Viva SP

A Agenda Viva SP é uma plataforma oficial do Governo do Estado de São Paulo que centraliza eventos culturais, agrícolas, econômicos, turísticos e esportivos de todo o estado.

A plataforma permite que os usuários possam explorar facilmente a diversidade das atividades paulistas, conectando as opções disponíveis em todas as regiões do estado

Clique no botão ou escaneie o
QR CODE para acessar a
Agenda Viva SP



CULTURA

E

LAZER

Endereços de Lazer e Cultura em São Paulo

A cidade de São Paulo oferece uma ampla variedade de parques, museus, centros culturais e espaços de lazer que contribuem significativamente para o bem-estar e a saúde mental dos servidores públicos. Para explorar esses locais de forma prática e organizada, a Prefeitura disponibiliza um mapa interativo que reúne informações detalhadas sobre:

- Parques e áreas verdes: incluindo o Parque do Ibirapuera, Parque Villa-Lobos, Parque do Carmo, entre outros
- Museus e centros culturais: como o Museu de Arte de São Paulo (MASP), Pinacoteca, Museu Afro Brasil, Catavento Cultural, entre outros.
- Casas de Cultura: espalhadas por diversas regiões da cidade, oferecendo programação cultural gratuita.
- Espaços de lazer e recreação: incluindo praças, centros esportivos e áreas de convivência.

Clique no botão ou escaneie o QR CODE e descubra os locais mais próximos





CONCLUSÃO

O acesso à informação é um fator essencial na promoção da saúde, pois possibilita a tomada de decisões mais conscientes, especialmente no que diz respeito ao autocuidado e ao cultivo de boas relações sociais. Além disso, a educação sobre questões de saúde mental contribui para a identificação precoce de sinais de adoecimento psíquico e para a redução de riscos relacionados ao isolamento social e à falta de apoio.

Embora diversos outros temas pudessem ser explorados neste guia, optou-se por abordar assuntos que aparecem com frequência nas unidades de trabalho da Prefeitura. A intenção não é esgotar as discussões sobre saúde mental ou trazer soluções para questões complexas, mas sim lançar um alerta sobre a importância de quebrar o estigma e colaborar com a disseminação de informações que incentivem o cuidado e o bem-estar coletivo.

A informação é uma poderosa aliada na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, acolhedores e solidários. É importante valorizar o diálogo aberto para que o cuidado com a saúde mental seja uma responsabilidade compartilhada por todos. Com isso, o lugar de silenciamento e a postura de sofrer calado dão lugar à inclusão, o fortalecimento dos vínculos e a prevenção do adoecimento psíquico, promovendo relações mais humanas e respeitadas.

Referências

AMARAL, Joana Gomes Paula Domingues. Os destinos da tristeza na contemporaneidade: uma discussão sobre depressão e melancolia. 2006. 123 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/colecao.php?nrSeq=8580>. Acesso em: 17 abr. 2025.

ARAÚJO, T. M.; PALMA, T. DE F.; ARAÚJO, N. DO C. Vigilância em Saúde Mental e Trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 10, p. 3235–3246, out. 2017.

BOUSSO, R. S. A complexidade e a simplicidade da experiência do luto. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 24, n. 3, p. VII–VIII, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 17 abr. 2025.

GAMA, C. A. P. DA; CAMPOS, R. T. O.; FERRER, A. L. Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, v. 17, n. 1, p. 69–84, mar. 2014.

NIEL, M.; DA SILVEIRA, D. X. Drogas e Redução de Danos: uma cartilha para profissionais de saúde / Marcelo Niel & Dartiu Xavier da Silveira (orgs). São Paulo, 2008.

SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Gestão. Rede SOMOS. Disponível em: https://capital.sp.gov.br/web/gestao/w/saude_do_servidor/358357. Acesso em: 17 abr. 2025.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 17, n. 1, p. 29–41, jan. 2007.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 31, n. 5, p. 538–542, out. 1997.

VASCONCELOS, A. DE; FARIA, J. H. DE. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. *Psicologia & Sociedade*, v. 20, n. 3, p. 453–464, set. 2008.