

# A PAÛSA

*Um respiro na sua rotina*

## JANEIRO BRANCO

*VOCÊ PROTAGONISTA DA SUA SAÚDE MENTAL*

As cores que dão  
o tom

Saúde mental e  
trabalho



Dicas para  
começar o ano  
com equilíbrio

Sinais de alerta

# A PAUSA

**A Pausa** é uma revista criada especialmente para os servidores, pensada como um convite para respirar, desacelerar e cuidar de si. Seu nome nasce da inspiração na **fermata**, símbolo musical que indica um momento de prolongamento — uma suspensão breve, necessária, em que o som se sustenta e ganha profundidade.

Assim como a fermata, **A Pausa** propõe esse instante de cuidado no cotidiano: um espaço para refletir, conhecer campanhas temáticas, fortalecer hábitos saudáveis e lembrar que, por trás de cada trabalho, existe uma pessoa que também precisa de tempo, acolhimento e equilíbrio.

Mais que uma revista, **A Pausa** é um lembrete gentil de que o bem-estar do servidor merece um tempo dedicado — e que esse tempo faz toda a diferença.

## SOBRE A REVISTA

### Objetivo

Este é um material informativo e seu principal objetivo é a sensibilização para temas importantes, como o cuidado com a saúde mental, especial desta edição.

### Parcerias

Elaborado pelo Núcleo PROSER/SSPS em parceria com o Departamento de Políticas Penais - DPP.

### Público

Servidores da Secretaria de Sistemas Penal e Socioeducativo, suas vinculadas e demais servidores do Estado do RS.

# Ficha Técnica

Produzido pelo Núcleo ProSer/SSPS, em parceria com o Departamento de Políticas Penais - DPP/SSPS para a campanha “Janeiro Branco”, visando a prevenção, a promoção de saúde e cuidado acerca das questões de saúde mental no trabalho.

## **Governador**

Eduardo Leite

## **Vice-Governador**

Gabriel Souza

## **Secretário de Sistemas Penal e Socioeducativo**

Jorge Pozzobom

## **Elaboração**

Aline Soares

Psicóloga do ProSer/SSPS e DPP

## **Coordenação**

### **PROSER/SSPS**

Débora Ferreira

Analista da Polícia Penal e DPP

## **Departamento de Políticas Penais**

Bruna Becker

Diretora

## **Diagramação**

### **Assessoria de**

### **Comunicação**

Arthur Plácido

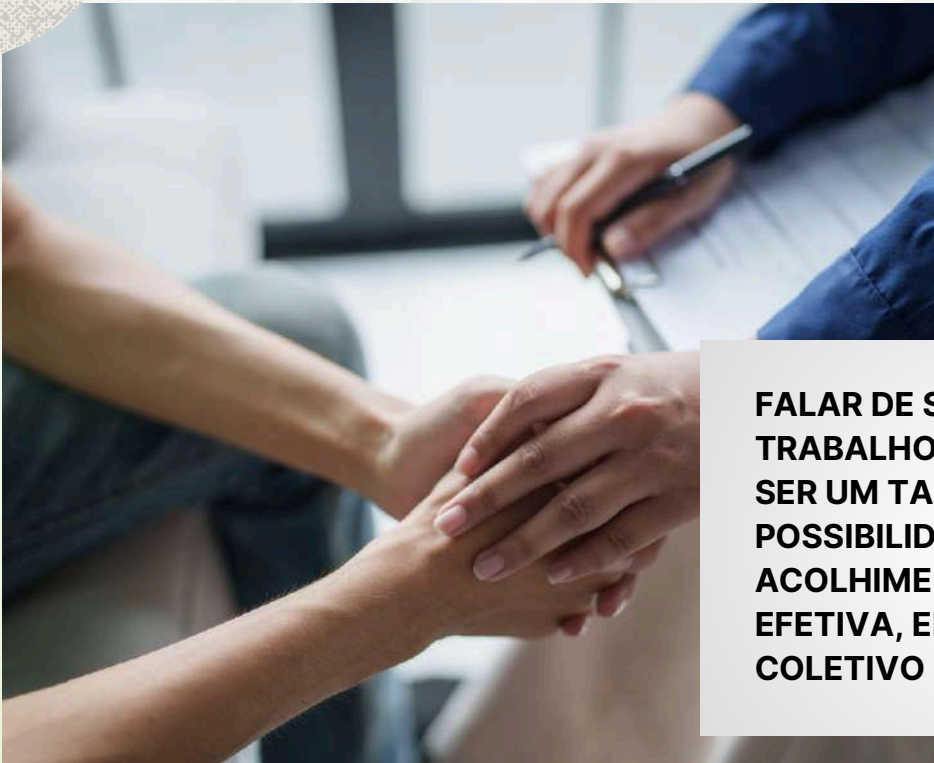
Gabriel Centeno

Lorenzo Castro

**Contato do Núcleo Proser:** [nucleoproser@ssps.rs.gov.br](mailto:nucleoproser@ssps.rs.gov.br)

# Nesta edição

- 4** Carta ao leitor(a)
- 5** As cores que dão o tom
- 6** Receita de Ano Novo
- 7** O que é saúde mental?
- 8** Por que falar sobre saúde mental?
- 9** Saúde Mental no Trabalho
- 10** Desafios atuais do trabalho
- 12** Sinais de alerta
- 13** Dicas para começar o ano
- 15** Como as instituições podem apoiar
- 17** Espaço Interativo
- 18** Referências



”

**FALAR DE SAÚDE MENTAL NO TRABALHO DEVE DEIXAR DE SER UM TABU E ABRIR POSSIBILIDADES DE ACOLHIMENTO E ESCUTA EFETIVA, EM BUSCA DE UM COLETIVO FORTALECIDO**

## CARTA AO LEITOR(A)

As discussões sobre o cuidado em saúde mental tem se ampliado para além dos consultórios e serviços de saúde. Hoje já podemos dizer que está em todos os lugares, inclusive nos ambientes laborais. Esse movimento revela que a saúde mental transcende o cuidado individual e que a promoção de um bem estar psicológico é essencial não apenas para a qualidade de vida do indivíduo, mas também para a construção de relações saudáveis e saúde institucional.

Sabemos que prazer e sofrimento, andam de mãos dadas, quando falamos de trabalho e a atuação em alguns ambientes laborais, tornam-se ainda mais desafiadores, visto a particularidade do trabalho e suas condições. A grande maioria dos servidores dos Sistema Penal e Socioeducativo enfrentam no cotidiano de atuação situações de estresse e risco que podem repercutir diretamente na saúde mental.

Nesse sentido, a promoção de saúde mental no trabalho deve permear todas as ações e estar no radar de gestores, chefias e servidores, como um todo. Falar de saúde mental no trabalho deve deixar de ser um tabu e abrir possibilidades de acolhimento e escuta efetiva, em busca de um coletivo fortalecido.

*Aline Soares*

**Psicóloga Núcleo  
PROSER/SSPS**

# As cores que dão o tom



## As cores

Ao longo do ano, diversas campanhas de conscientização são realizadas para **sensibilizar** a sociedade sobre diferentes causas, muitas delas identificadas por cores específicas. Você provavelmente já ouviu falar — ou até mesmo participou — de algumas dessas iniciativas, como o Setembro Amarelo, o Outubro Rosa, entre outras.

## Janeiro Branco

Inspirado nessas campanhas, o primeiro mês do ano foi definido como o **Janeiro Branco**. Assim como uma folha em branco, que simboliza a oportunidade de (re)começar projetos, (re)escrever planos e (re)calcular rotas, esse mês destaca a importância do cuidado e do autocuidado em saúde mental, de **janeiro a janeiro**.



## E qual é o seu roteiro?

É verdade que o início de um novo ano costuma vir acompanhado de planos, promessas e votos de mudança. Queremos fazer diferente, melhorar a alimentação, iniciar uma atividade física, comprar algo desejado... sempre há uma lista de intenções. Mas me diga: **você se colocou nessa lista de prioridades?**

# Receita de Ano Novo

Para você ganhar belíssimo Ano Novo  
cor do arco-íris, ou da cor da sua paz,  
Ano Novo sem comparação  
com todo o tempo já vivido  
(mal vivido talvez ou sem sentido)  
para você ganhar um ano  
não apenas pintado de novo,  
remendado às carreiras,  
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser;  
novo até no coração das coisas menos  
percebidas  
(a começar pelo seu interior)  
novo, espontâneo,  
que de tão perfeito nem se nota,  
mas com ele se come, se passeia,  
se ama, se compreende, se trabalha,  
você não precisa beber champanha ou  
qualquer outra birita,  
não precisa expedir nem receber  
mensagens  
(planta recebe mensagens?  
passa telegramas?)  
Não precisa fazer lista de boas intenções  
para arquivá-las na gaveta.

Não precisa chorar arrependido  
pelas besteiras consumadas  
nem parvamente acreditar  
que por decreto de esperança  
a partir de janeiro as coisas mudem  
e seja tudo claridade, recompensa,  
justiça entre os homens e as  
nações,  
liberdade com cheiro e  
gosto de pão matinal,  
direitos respeitados, começando  
pelo direito augusto de viver.

Para ganhar um Ano Novo  
que mereça este nome,  
você, meu caro, tem de merecê-lo,  
tem de fazê-lo novo, eu sei que não  
é fácil,  
mas tente, experimente,  
consciente.  
É dentro de você que o Ano Novo  
cochila e espera desde sempre.

*Carlos Drummond de Andrade (1977)*

# O que é saúde mental?

Conforme a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um **estado de bem-estar** que permite ao indivíduo desenvolver plenamente suas habilidades, enfrentar os desafios e estresses cotidianos de forma eficaz, ser produtivo em suas atividades e contribuir de maneira ativa para a comunidade.



Mais do que a ausência de transtornos, a saúde mental representa um **equilíbrio emocional, social e psicológico** que sustenta uma vida plena, significativa e com propósito.

No entanto, milhões de pessoas sofrem com transtornos mentais, muitas vezes sem diagnóstico ou tratamento adequado. Isso contribui para o aumento do risco de outras doenças e colabora para lesões não intencionais e intencionais, como nos apontam os estudos da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas).



# Por que falar sobre saúde mental?

Em um mundo globalizado e em constante mudanças, é necessário manter a atenção às questões de saúde mental. Vulnerabilidades, guerras, insegurança alimentar, empregos precarizados e a aceleração da vida como um todo, podem acarretar em doenças e agravos à saúde mental. Segundo a definição da Opas:

**As condições de saúde mental incluem transtornos mentais e deficiências psicossociais, bem como outros estados mentais associados a um alto nível de sofrimento, incapacidade funcional ou risco de comportamento autodestrutivo**

A discriminação, a exclusão social e o estigma que cercam os transtornos mentais ainda são um grande obstáculo para o cuidado e tratamento, mas falar sobre o tema é o primeiro passo para quebrar barreiras.

# Saúde Mental no Trabalho



O trabalho ocupa um lugar central na vida humana: é fonte de identidade, pertencimento e realização, mas também pode se tornar um espaço de sofrimento.

**A psicodinâmica do trabalho, desenvolvida por Christophe Dejours, nos convida a compreender que o trabalho não é apenas execução de tarefas; é um campo de relações, afetos e subjetividade.**

Segundo essa abordagem, o prazer e o sofrimento no trabalho estão intimamente ligados à forma como o sujeito se reconhece e é reconhecido no que faz. Ele pode ser fonte de prazer quando permite expressão da criatividade, cooperação e reconhecimento. Porém, quando há falta de sentido, ausência de autonomia ou invisibilidade do esforço, emerge o sofrimento psíquico. Esse sofrimento, se não encontra vias de transformação, pode evoluir para adoecimento mental.

# Desafios atuais do trabalho

**Individualização**

**Hiperconexão**

**Cultura da performance**

Esses elementos reduzem a cooperação, essencial para transformar sofrimento em prazer no trabalho, fragilizam os vínculos, aumentam a ansiedade, estravazam as fronteiras entre vida pessoal e profissional e atribuem ao trabalho uma lógica que considera que resultados e metas são mais importante que o bem-estar.



No que diz respeito aos servidores do Sistema Penal e Socioeducativo vale destacar que a especificidade da atuação coloca o trabalhador em contato diário com **situações de conflito e risco** que geram uma carga emocional intensa, o aumento do estresse e convívio com o medo cotidiano.

”  
É importante considerar que a elevada concentração de pessoas em determinados contextos institucionais configura um ponto sensível, pois gera sobrecarga e impõe condições adversas que impactam diretamente os profissionais. Eles aumentam o risco de burnout, depressão e ansiedade.

Nesse sentido, é essencial encontrar caminhos para transformar as adversidades, tanto no âmbito individual quanto no coletivo. Por isso, torna-se fundamental construir e fortalecer ações que promovam o bem-estar no trabalho e cultivem uma cultura orientada à reflexão sobre a saúde mental e seus impactos.

# FIQUE ATENTO!

## *Sinais de alerta*



### ALTERAÇÕES DE COMPORTAMENTO

- Isolamento de amigos e familiares
- Negligência com a higiene e autocuidado
- Dificuldade em cumprir horários e tarefas rotineiras
- Abandono de hobbies e atividades prazerosas

### SINTOMAS EMOCIONAIS

- Tristeza profunda, vazio ou desmotivação constante
- Ansiedade, medo ou insegurança
- Irritabilidade, impaciência ou agressividade
- Pensamentos pessimistas ou de culpa

### SAÚDE FÍSICA

- Cansaço extremo e falta de energia
- Alterações no sono, como insônia ou sonolência excessiva
- Mudanças bruscas no apetite (falta ou excesso)
- Tensão muscular, dores no corpo e problemas de pele

### AMBIENTE DE TRABALHO

- Dificuldade persistente de concentração e memória
- Incapacidade de se desligar das tarefas fora do horário de trabalho
- Necessidade constante de aprovação externa
- Autoestima baseada no sucesso profissional

# Dicas para começar o ano com equilíbrio

1

**ESTABELEÇA INTENÇÕES,  
NÃO APENAS METAS**



Em vez de criar listas rígidas de objetivos, **defina intenções** que reflitam seus valores (ex.: “Quero cultivar mais calma”, “Quero fortalecer meus vínculos”).

2



**ORGANIZE SEU TEMPO COM  
ESPAÇOS DE RESPIRO**

Use uma agenda ou planner para equilibrar compromissos profissionais, pessoais e sociais.

Inclua mini-férias ou dias de descanso programados para evitar sobrecarga.

**Pequenos intervalos ajudam a manter equilíbrio a longo prazo.**

3

## PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO

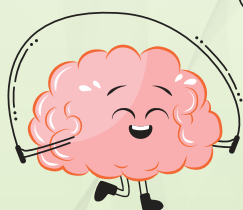


Pergunte-se: “O que me dá energia?” e “O que me drena?”

Comece ou termine o dia listando 3 coisas pelas quais é grata(o).

Exercícios de atenção plena ajudam a **reduzir ansiedade e aumentar foco**.

4



## CUIDE DO CORPO PARA CUIDAR DA MENTE

Sono regular, alimentação equilibrada e movimento físico são pilares para estabilidade emocional.

Reconhecer sinais de alerta: Alterações no sono, irritabilidade ou sensação de exaustão contínua indicam que é **hora de buscar ajuda**.

5

## DEFINA LIMITES SAUDÁVEIS E CULTIVE CONEXÕES SIGNIFICATIVAS



No trabalho: aprenda a dizer “**não**” quando necessário.

Na vida pessoal: proteja momentos de **descanso e lazer** sem culpa.

Reserve tempo para família e amigos, mesmo que seja uma mensagem ou chamada rápida.

# Como as instituições podem apoiar?

A construção de um ambiente laboral saudável é uma responsabilidade compartilhada: do trabalhador e da gestão. Porém, algumas iniciativas podem fazer toda a diferença para a manutenção do equilíbrio e bem estar no trabalho.

Iniciativas como a implementação do **Núcleo do Programa de Saúde dos Servidores Públicos do Estado do Rio Grande do Sul - PROSER/SSPS**, instituído pela Portaria 14/2025, são estratégias fundamentais para a melhoria e garantia de ações focadas nos servidores e servidoras da SSPS.

O **Núcleo PROSER/SSPS** tem por finalidade "coordenar e integrar ações voltadas à construção de uma organização do trabalho que promova o bem-estar físico e mental dos servidores públicos, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas de trabalho".

# Ações que podem fazer a diferença



## FORTALECER REDES DE APOIO NO TRABALHO

- Espaços de diálogo entre colegas para compartilhar experiências e estratégias.

## DESENVOLVER HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

- Espaços de escuta e oferta programas de apoio psicológico, promovendo pausas e treinamentos sobre saúde mental.

## ESPAÇOS DE CAPACITAÇÃO

- Treinamentos sobre gestão de conflitos e comunicação que possibilitem a qualificação do trabalho e redução da sensação de impotência.
- Capacitação de lideranças que possam proporcionar robustez e assertividade ao trabalho.

## GRUPOS OU PROGRAMAS INSTITUCIONAIS

- Palestras, workshops, campanhas temáticas como o próprio Janeiro Branco criam espaços de suporte coletivo e diminuem o isolamento, além de contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional dos servidores.

# ESPAÇO

## *interativo*

Cuidar da saúde mental **também é informação.** Escolha como você quer começar.

1

Saúde mental: um compromisso do ano inteiro

[Acesse o texto](#)



2

Ouçá um relato que ajuda a reconhecer quando é hora de pedir ajuda

[Escute o podcast](#)



3

Calendário de autocuidado. Planeje pequenas ações para cada mês

[Baixe o planner de 2026](#)



# Referências

- DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para o enfrentamento do estigma e preconceito em saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: OMS, 2017. Disponível em: <https://www.ccih.med.br/global-health-strategy-for-2025-2028-da-organizacao-mundial-da-saude-oms/>. Acesso em: 12 jan. 2026.
- IZABELLA CAMARGO Sofrimento não é doença. É sinal de que algo precisa de cuidado. Ep140 [#interioriza](#) Disponível em: <https://youtu.be/JmPg2cQmrMU?si=jxCs4ebOh0jofWMC>. Acesso em: 12 jan. 2026.
- BRASIL. Governo Federal. Janeiro Branco: uma reflexão sobre a importância da saúde mental. Disponível em: <https://www.gov.br/cetene/pt-br/assuntos/noticias/janeiro-branco-uma-reflexao-sobre-a-importancia-da-saude-mental>. Acesso em: 12 jan. 2026.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Saúde mental. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topics/saude-mental>. Acesso em: 12 jan. 2026.
- LIMA, Ana Izabel O., DIMENSTEIN, Magda. Vulnerabilidade, sofrimento psíquico e trabalho: o caso dos agentes penitenciários. Ciência & Saúde Coletiva. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202021000400003](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202021000400003). Acesso em: 12 jan. 2026.
- GRECO, Patricia. Estresse no trabalho em agentes dos centros de atendimento socioeducativo do Rio Grande do Sul. Revista de Saúde Pública, Porto Alegre. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgen/a/dm3nqh3Vftf6bxLMvwhnzsN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 jan. 2026.
- KOBORI, Eduardo, SIMONI, Jéssica. Saúde mental de agentes penitenciários relacionada ao ambiente de trabalho. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/370143675\\_Saude\\_mental\\_de\\_agentes\\_penitenciarios\\_relacionada\\_ao\\_ambiente\\_de\\_trabalho/fulltext/6441ba9d6216de13628fda32/Saude-mental-de-agentes-penitenciarios-relacionada-ao-ambiente-de-trabalho.pdf](https://www.researchgate.net/publication/370143675_Saude_mental_de_agentes_penitenciarios_relacionada_ao_ambiente_de_trabalho/fulltext/6441ba9d6216de13628fda32/Saude-mental-de-agentes-penitenciarios-relacionada-ao-ambiente-de-trabalho.pdf). Acesso em: 12 jan. 2026.
- BRASIL. Pesquisa cenários da saúde física e mental dos servidores do sistema penitenciário brasileiro. Brasília: Governo Federal. Disponível em: <https://www.gov.br/senappen/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/servidores-da-execucao-penal/saude/cenarios-da-saude-fisica-e-mental/pesquisa-cenario-da-saude-fisica-e-mental-dos-servidores.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2026.