

VOLUME 2

OS DESAFIOS DO
SERVIDOR
EM BUSCA DA SAÚDE MENTAL



EGP

ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA DE JUNDIAÍ



ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA DE JUNDIAÍ

COORDENAÇÃO
ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA DE JUNDIAÍ

CONTATO

EGPCURSOS@JUNDIAI.SP.GOV.BR

WEBSITE

WWW.EGP.JUNDIAI.SP.GOV.BR

ESTA OBRA PODERÁ SER UTILIZADA
MEDIANTE SOLICITAÇÃO À ESCOLA DE GESTÃO
PÚBLICA DE JUNDIAÍ E CITAÇÃO DA FONTE.
JUNDIAÍ - SP

2025

O ABISMO



MARCO É UM SERVIDOR PÚBLICO DEDICADO, MAS SOBRECARRREGADO, QUE LUTA PARA ENCONTRAR SIGNIFICADO PARA O TRABALHO DIÁRIO. ELE SE SENTE SOBRECARRREGADO, ISOLADO E SEM MOTIVAÇÃO PARA ATIVIDADES QUE ANTES LHE TRAZIAM SATISFAÇÃO.



ACORDAR CEDO
PARA TRABALHAR
ERA UM
VERDADEIRO
PESADELO...
MARCO JÁ
ACORDAVA
CANSADO.



AS DEMANDAS
PROFISSIONAIS
SÓ
AUMENTAVAM...
JUNTAMENTE
COM AS
COBRANÇAS.

EM POUCO TEMPO,
MARCO ATINGE O
ESGOTAMENTO TOTAL,
PERDENDO O INTERESSE
POR SUA CARREIRA E
HOBBIES.



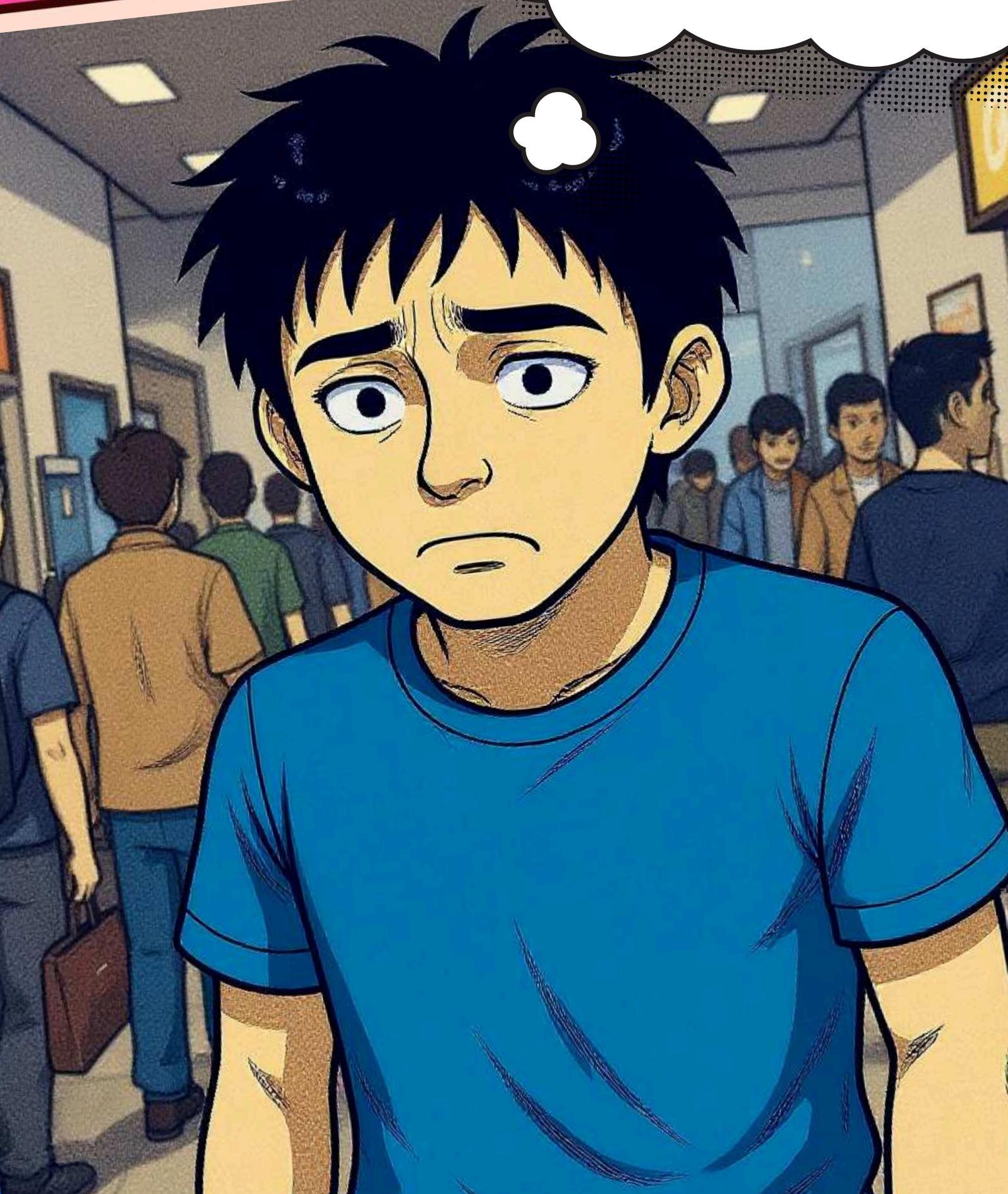
CERTA NOITE, DEPOIS DE
MAIS UMA JORNADA
EXAUSTIVA DE
TRABALHO, MARCO TEM
UM SONHO REVELADOR,
NO QUAL UMA FIGURA
SÁBIA LHE FALA SOBRE O
PODER DO
AUTOCONHECIMENTO.



MARCO RELUTAVA...
ACREDITAVA QUE AQUILO
TINHA SIDO SÓ UM PESADELO
E QUE SEU CANSAÇO LOGO
PASSARIA. EM SUA CABEÇA
ELE NÃO PRECISAVA DE
AJUDA !



SE EU PROCURAR AJUDA
TODOS OS MEUS
COLEGAS ZOMBARÃO DE
MIM. ME ACHARÃO
FRACO. VIRAREI PIADA.



É... MAS AS
COISAS NÃO
ESTÃO
MELHORANDO... E
SE EU TENTAR ?



A JORNADA INTERIOR



MARCO DECIDE, ENTÃO, QUE É HORA DE TOMAR UMA ATITUDE E VOLTAR AO CONTROLE DE SUA VIDA.



MOTIVADO PELO SONHO, MARCO CONFIA SUA HISTÓRIA DE VIDA A UMA PROFISSIONAL E COMEÇA A TERAPIA.

DIÁRIO PESSOAL



DURANTE SUA JORNADA DE AUTODESCOBERTA, MARCO APRENDE COM SUA PSICÓLOGA UM CONJUNTO DE FERRAMENTAS DE AUTOSSUPERAÇÃO, QUE INCLUEM: O REGISTRO DE PENSAMENTOS E EMOÇÕES PARA ENCONTRAR PADRÕES.

MAPA DOS SONHOS



MARCO PASSA, TAMBÉM,
A DESENHAR O MAPA DOS
SEUS SONHOS, DEFININDO
METAS CLARAS E
SIGNIFICATIVAS.

MEDITAÇÃO MINDFULNESS



E COMEÇA A EXPLORAR PRÁTICAS
DE MEDITAÇÃO E MINDFULNESS.

SALA DE DESCOMPRESSÃO EMOCIONAL

PASSA A FREQUENTAR
RODAS DE CONVERSA E
PARTICIPAR DE SESSÕES
DE DESCOMPRESSÃO
EMOCIONAL.



COMUNIDADE DE SUPORTE

PERCEBE, ENTÃO, A IMPORTÂNCIA DE ENGAJAR-SE EM GRUPOS DE APOIO E A ALEGRIA COMEÇA A VOLTAR PARA SUA VIDA!



O DESPERTAR DO HERÓI



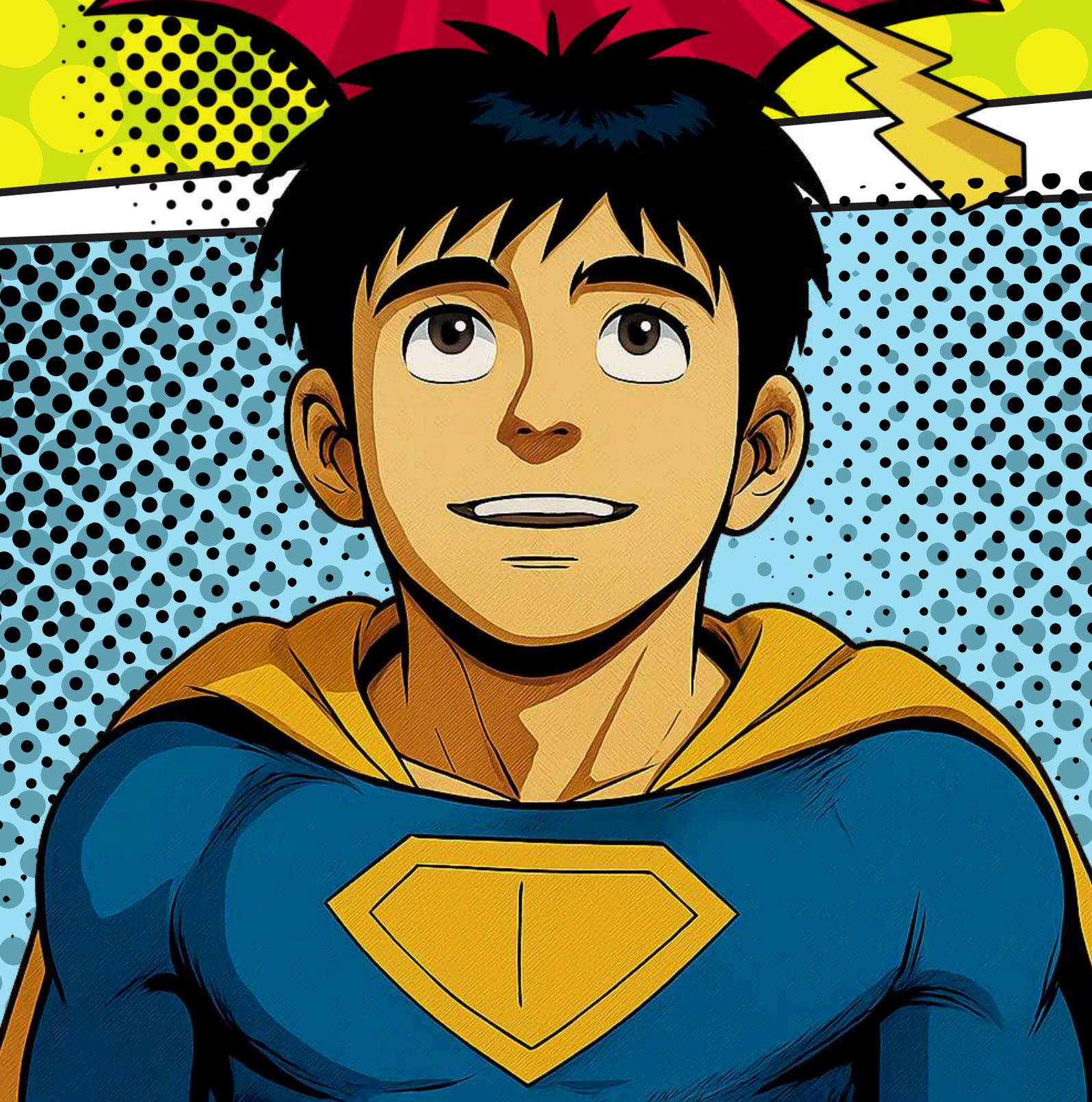
AO ADOPTAR
CONSISTENTEMENTE SUAS
FERRAMENTAS, MARCO
EXPERIMENTA UMA MUDANÇA
NOTÁVEL EM SUA PERSPECTIVA
DE VIDA.
SUA SAÚDE MENTAL MELHORA E
ELE SE SENTE REVITALIZADO.

DESAFIOS SUPERADOS



MARCO ENFRENTA O MEDO DE REVISITAR
TRAUMAS DO PASSADO E AS DÚVIDAS
DIÁRIAS, SEMPRE PERSEVERANDO COM SUAS
NOVAS PRÁTICAS.

A EXPERIÊNCIA DO
SOFRIMENTO TRANSFORMA
O OLHAR SOBRE A VIDA,
TRAZENDO SABEDORIA E
CORAGEM.



AS BATALHAS MAIS DIFÍCEIS DA VIDA SÃO, MUITAS VEZES, AS LIÇÕES MAIS VALIOSAS. SAIR DO FUNDO DO POÇO EXIGE FORÇA, RESILIÊNCIA E APRENDIZADO PROFUNDO SOBRE SI MESMO. CADA PASSO DADO PRA SUPERAR AS DIFICULDADES CONSTRÓI HABILIDADES QUE NOS PREPARAM PRA NOVOS DESAFIOS E NOS TORNAM MAIS FORTES.



A TRANSFORMAÇÃO INTERNA DE MARCO GANHA UMA EXPRESSÃO SIMBÓLICA QUANDO ELE SE VÊ COMO UM "SUPER-HERÓI" PARA SEUS COLEGAS, TANTO NA VIDA PESSOAL QUANTO NO TRABALHO.



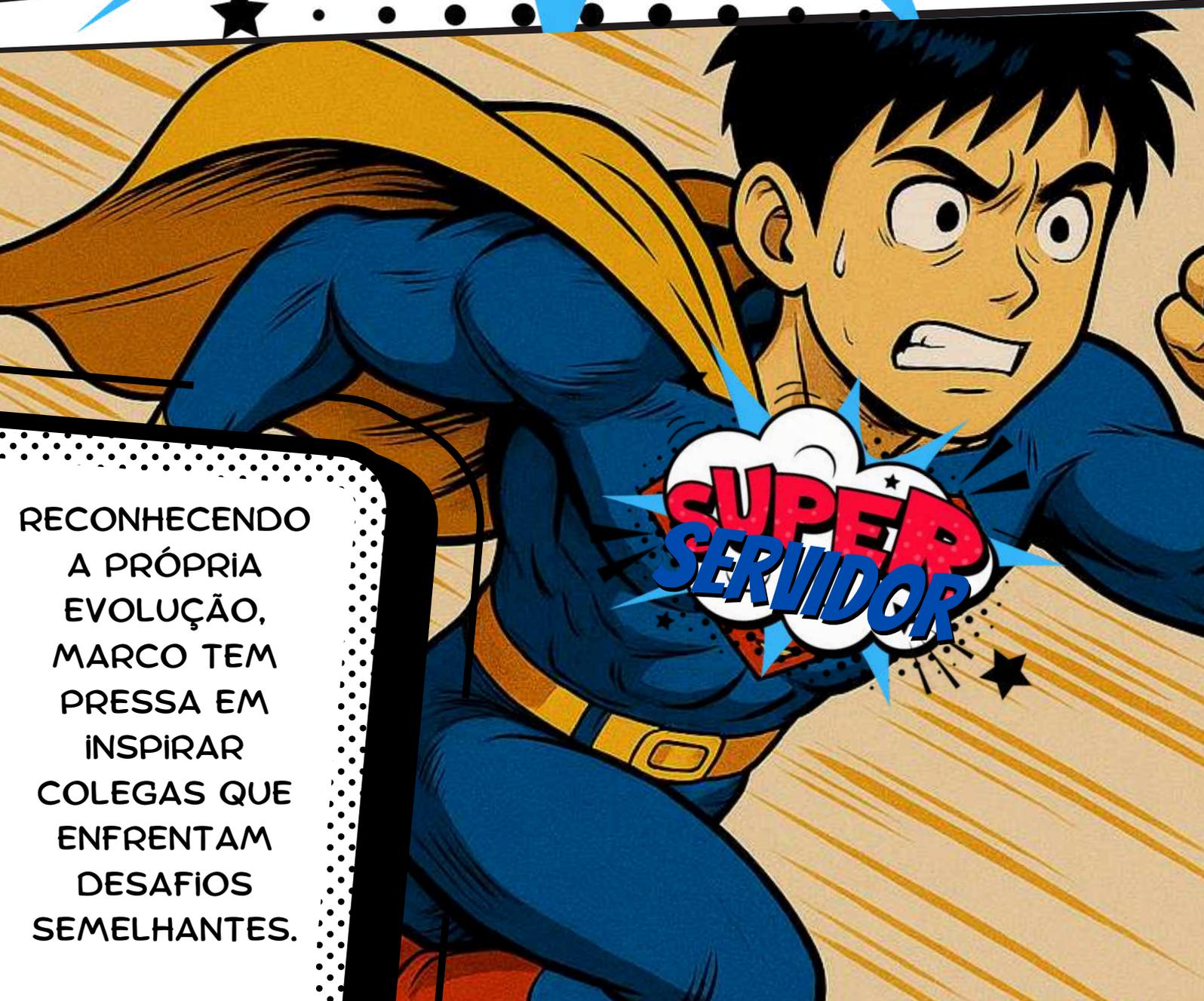
A comic book illustration. At the top right, Superman is shown from the chest up, looking thoughtful. At the top left, a boy with a black mask and a blue suit with a yellow cape is shown in profile, looking towards the right. A large white speech bubble with a black border is positioned in the center-left. The background is a mix of solid colors and halftone patterns. The word 'SUPER!' is written in a large, stylized, yellow font with a red outline and a starburst effect. At the bottom, another boy in a mask and suit is shown from the chest up, looking forward.

REALMENTE HAVIA UMA SEMELHANÇA ENTRE A VIDA DE MARCO E A DOS SUPER-HERÓIS DAS HISTÓRIAS EM QUADRINHOS.

SUPER!

POR TRÁS DE CADA MÁSCARA E UNIFORME, EXISTE UM SER HUMANO LUTANDO CONTRA SEUS PRÓPRIOS DESAFIOS, TRANSFORMANDO SUAS AVENTURAS EM UM CONSTANTE EQUILÍBRIO ENTRE HEROÍSMO E SACRIFÍCIO PESSOAL.

SUPER SERVIDOR



RECONHECENDO
A PRÓPRIA
EVOLUÇÃO,
MARCO TEM
PRESSA EM
INSPIRAR
COLEGAS QUE
ENFRENTAM
DESAFIOS
SEMELHANTES.

O AMBIENTE DE TRABALHO SE TORNA MAIS COLABORATIVO E SAUDÁVEL, COM MAIS SERVIDORES RECONHECENDO MARCO COMO O "SUPER SERVIDOR" QUE TROUXE MUDANÇAS.



ESTA HISTÓRIA NOS MOSTRA QUE, MESMO EM UM UNIVERSO REPLETO DE SUPERPODERES, SÃO AS EXPERIÊNCIAS HUMANAS E EMOCIONAIS QUE REALMENTE DEFINEM OS HERÓIS. A DOR E A PERDA QUE ESSES PERSONAGENS ENFRENTAM OS TORNAM PROFUNDAMENTE INSPIRADORES E MEMORÁVEIS, LEMBRANDO-NOS QUE A VERDADEIRA FORÇA, MUITAS VEZES, VEM DA SUPERAÇÃO DAS ADVERSIDADES MAIS SOMBRIAS.

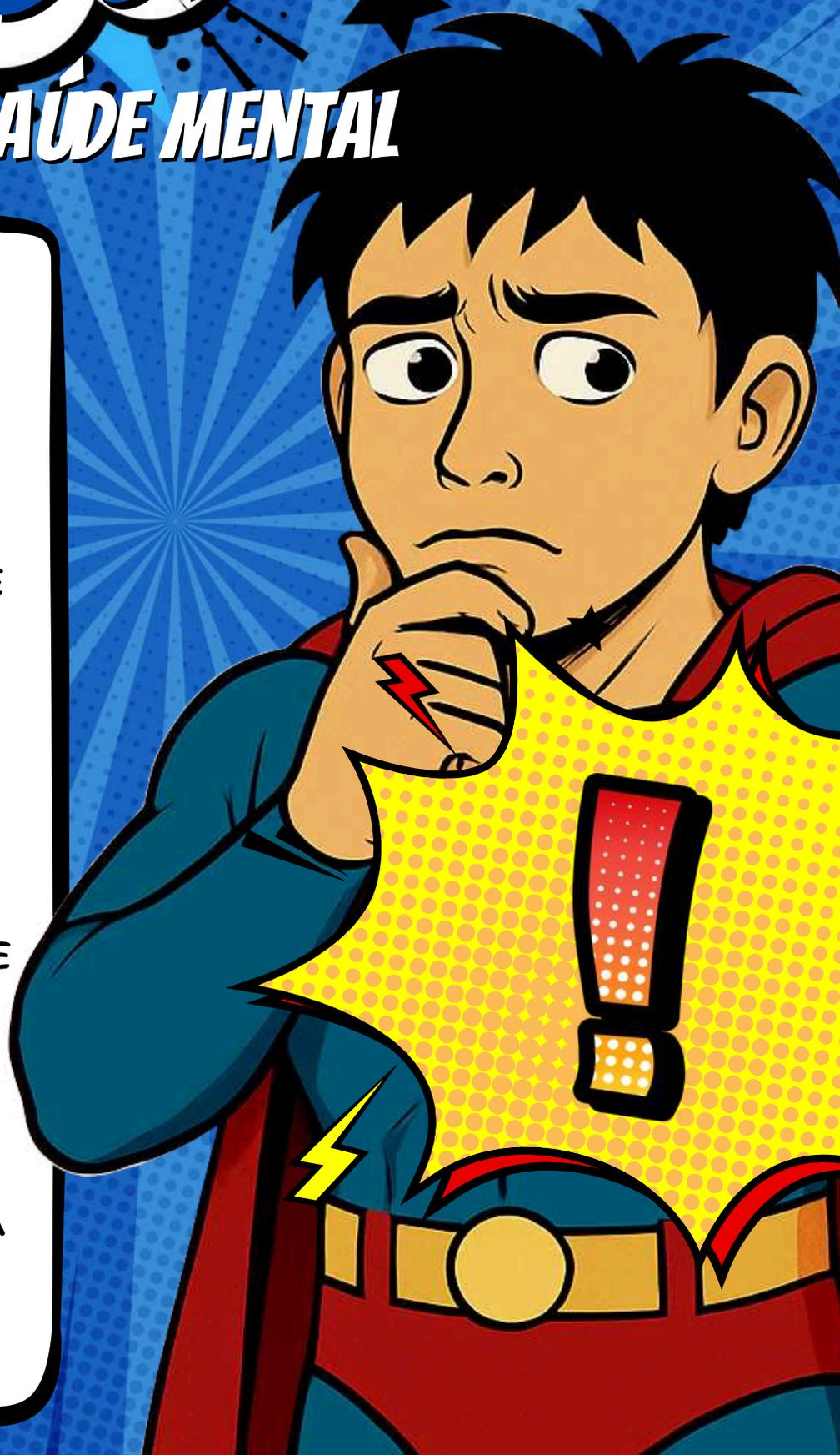


DICAS DO SUPER SERVIDOR

PARA SUA SAÚDE MENTAL

Se
LIGA

A SAÚDE MENTAL É TÃO IMPORTANTE QUANTO A SAÚDE FÍSICA. CUIDAR DO SEU BEM-ESTAR EMOCIONAL PODE MELHORAR SIGNIFICATIVAMENTE A SUA QUALIDADE DE VIDA. AQUI ESTÃO 10 DICAS PRÁTICAS PARA FORTALECER A SUA SAÚDE MENTAL:



1

PRIORIZE O AUTOCUIDADO:

DEDIQUE TEMPO PARA ATIVIDADES QUE VOCÊ REALMENTE GOSTA E QUE TE RELAXAM. ISSO PODE INCLUIR LER UM LIVRO, OUVIR MÚSICA OU PRATICAR UM HOBBY.

RESERVE MOMENTOS NO SEU DIA PARA SE CONCENTRAR EM SI MESMO, AINDA QUE SEJAM APENAS ALGUNS MINUTOS.

MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

UMA DIETA EQUILIBRADA RICA EM FRUTAS, VEGETAIS, PROTEÍNAS MAGRAS E GRÃOS INTEGRAIS PODE TER UM IMPACTO POSITIVO NO SEU HUMOR E NÍVEIS DE ENERGIA.

EVITE O CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS PROCESSADOS, AÇÚCAR E CAFEÍNA, QUE PODEM CONTRIBUIR PARA A ANSIEDADE E A IRRITABILIDADE.

2

3

DURMA BEM:

O SONO DE QUALIDADE É IMPORTANTE PARA A SAÚDE MENTAL. TENHA UMA ROTINA DE SONO REGULAR, indo para a cama e acordando no mesmo horário todos os dias.

crie um ambiente de sono relaxante, escuro e silencioso. evite usar dispositivos eletrônicos antes de dormir.

CONECTE-SE COM OUTRAS PESSOAS:

O ISOLAMENTO SOCIAL PODE AGRAVAR PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL. MANTENHA CONTATO COM AMIGOS E FAMILIARES, PARTICIPE DE ATIVIDADES SOCIAIS E BUSQUE OPORTUNIDADES PARA CONHECER NOVAS PESSOAS.

COMPARTILHE SEUS SENTIMENTOS E PREOCUPAÇÕES COM PESSOAS DE CONFIANÇA.

4

5

GERENCIE O ESTRESSE:

IDENTIFIQUE AS PRINCIPAIS FONTES DE ESTRESSE EM SUA VIDA E DESENVOLVA ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM ELAS. ISSO PODE INCLUIR TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO, MEDITAÇÃO, YOGA OU MINDFULNESS. APRENDA A DIZER NÃO A COMPROMISSOS EXCESSIVOS E A DELEGAR TAREFAS QUANDO POSSÍVEL.

6

DEFINA METAS REALISTAS:

ESTABELEÇA METAS ALCANÇÁVEIS E DIVIDA-AS EM ETAPAS MENORES. CELEBRAR CADA PEQUENA CONQUISTA PODE AUMENTAR SUA MOTIVAÇÃO E AUTOESTIMA.

EVITE SE SOBRECARRREGAR COM EXPECTATIVAS IRREALISTAS E SEJA GENTIL CONSIGO MESMO QUANDO AS COISAS NÃO SAEM COMO PLANEJADO.

PRATIQUE A GRATIDÃO:

RESERVE UM TEMPO TODOS OS DIAS PARA REFLETIR SOBRE AS COISAS PELAS QUAIS VOCÊ É GRATO. ISSO PODE AJUDAR A MUDAR O FOCO PARA O POSITIVO E AUMENTAR A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR.

MANTENHA UM DIÁRIO DE GRATIDÃO E ANOTE AS COISAS BOAS QUE ACONTECEM EM SUA VIDA.

7

8

APRENDA NOVAS HABILIDADES:

DESAFIE-SE A APRENDER ALGO NOVO, SEJA UM IDIOMA, UM INSTRUMENTO MUSICAL, UMA HABILIDADE CULINÁRIA OU UM NOVO SOFTWARE. O APRENDIZADO CONTÍNUO PODE AUMENTAR A SUA AUTOCONFIANÇA, ESTIMULAR O CÉREBRO E PROPORCIONAR UM SENSO DE REALIZAÇÃO.

9

PRATIQUE EXERCÍCIOS REGULARMENTE:

A ATIVIDADE FÍSICA LIBERA ENDORFINAS, QUE SÃO NEUROTRANSMISSORES QUE ATUAM COMO ANALGÉSICOS NATURAIS E MELHORAM O HUMOR. ENCONTRE UMA ATIVIDADE QUE VOCÊ GOSTE, SEJA CAMINHAR, CORRER, NADAR, DANÇAR OU PRATICAR ESPORTES E TENDE SE EXERCITAR POR PELO MENOS 30 MINUTOS NA MAIORIA DOS DIAS DA SEMANA.

BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL:

NÃO HESITE EM PROCURAR UM PSICÓLOGO, PSIQUIATRA OU TERAPEUTA SE ESTIVER ENFRENTANDO DIFICULDADES EMOCIONAIS. A TERAPIA PODE FORNECER FERRAMENTAS E ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL. LEMBRE-SE DE QUE BUSCAR AJUDA É UM SINAL DE FORÇA, NÃO DE FRAQUEZA.

10

LEMBRE-SE DE QUE CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL É UM PROCESSO CONTÍNUO E DE QUE CADA PESSOA É ÚNICA. EXPERIMENTE DIFERENTES ESTRATÉGIAS E ENCONTRE AQUELAS QUE FUNCIONAM MELHOR PARA VOCÊ.

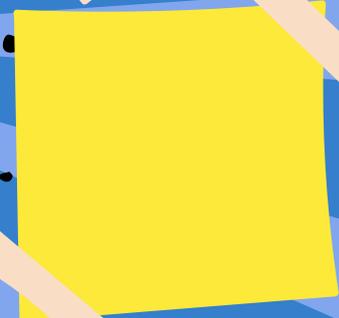
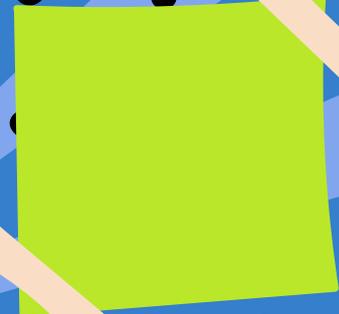


DIÁRIO PESSOAL

0
terça



Lined writing area for the diary page.



Sou grato (a):

DIÁRIO PESSOAL

Quarta

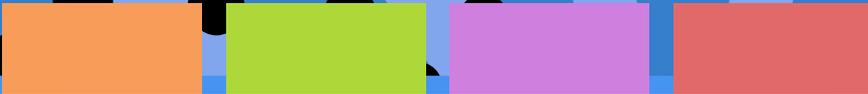


A series of horizontal blue lines for writing, located on a white page with a spiral binding on the left side.

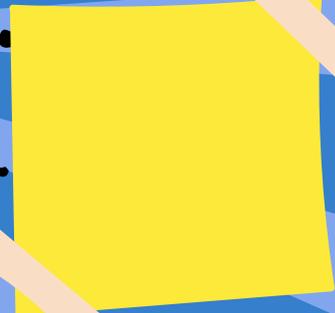
Sou grato (a):

DIÁRIO PESSOAL

Quinta



Lined writing area for the diary page.

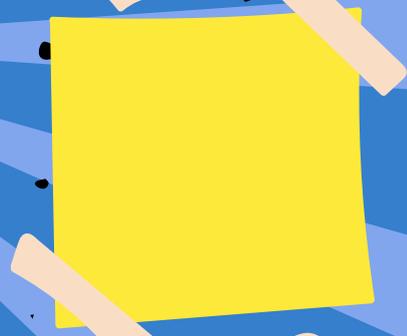


Sou grato (a):

DIÁRIO PESSOAL



A series of horizontal blue lines for writing, located on a white page with a spiral binding on the left side.



Sou grato (a):

MAPA DOS SONHOS



UM MAPA DOS SONHOS É UMA FERRAMENTA VISUAL PODEROSA PARA AJUDAR A MANIFESTAR SEUS OBJETIVOS E ASPIRAÇÕES. ELE SERVE COMO UM LEMBRETE CONSTANTE DO QUE VOCÊ DESEJA ALCANÇAR E AJUDA A MANTER O FOCO E A MOTIVAÇÃO. QUE TAL CRIAR O SEU ?



O QUE É A

EGP

ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA DE JUNDIAÍ

ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA ?

A ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA É UMA AUTARQUIA MUNICIPAL QUE OFERECE CURSOS, PROGRAMAS E TREINAMENTOS VOLTADOS PARA O APRIMORAMENTO DAS HABILIDADES E COMPETÊNCIAS DOS SERVIDORES PÚBLICOS, VISANDO À ATUALIZAÇÃO E AO APROFUNDAMENTO DO CONHECIMENTO EM TEMAS RELEVANTES PARA A ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA. DESSA FORMA, A EGP DESEMPENHA PAPEL FUNDAMENTAL NA CAPACITAÇÃO DOS SERVIDORES PÚBLICOS, CONTRIBUINDO PARA A MELHORIA DA GESTÃO PÚBLICA, A EFICIÊNCIA DOS SERVIÇOS PRESTADOS À SOCIEDADE E O FORTALECIMENTO DA DEMOCRACIA.



EGP
ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA DE JUNDIAÍ

**FORMAÇÃO EMOCIONAL
DO SERVIDOR**

O QUE É **O NÚCLEO** **DE FORMAÇÃO EMOCIONAL ?**

O NÚCLEO DE FORMAÇÃO EMOCIONAL DO SERVIDOR É UM PROGRAMA DA ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA DE JUNDIAÍ QUE BUSCA DESENVOLVER AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS DOS SERVIDORES PÚBLICOS; PROMOVER O AUTOCONHECIMENTO, A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, A EMPATIA E A CAPACIDADE DE LIDAR COM SITUAÇÕES DESAFIADORAS NO AMBIENTE DE TRABALHO. AO FORTALECER ESSAS HABILIDADES, O NÚCLEO CONTRIBUI PARA A MELHORIA DO CLIMA ORGANIZACIONAL, O AUMENTO DA PRODUTIVIDADE E A QUALIDADE DOS SERVIÇOS PRESTADOS À POPULAÇÃO.

O QUE É A SALA DE DESCOMPRESSÃO EMOCIONAL ?

A SALA DE DESCOMPRESSÃO EMOCIONAL REPRESENTA UM INVESTIMENTO NO CAPITAL HUMANO DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA, PROMOVENDO UM ESPAÇO QUE REFLETE A PREOCUPAÇÃO COM O SER HUMANO ALÉM DAS SUAS FUNÇÕES PROFISSIONAIS. ESTE PROJETO COMPLEMENTA OS ESFORÇOS DO NÚCLEO DE FORMAÇÃO EMOCIONAL DO SERVIDOR, ATUANDO DIRETAMENTE NO ALÍVIO DO ESTRESSE E CONTRIBUINDO PARA UM AMBIENTE DE TRABALHO MAIS SAUDÁVEL E PRODUTIVO. AO INTEGRAR ESTA SALA AO PROJETO MAIOR, A ADMINISTRAÇÃO MUNICIPAL DEMONSTRA UM COMPROMISSO INOVADOR COM A SAÚDE EMOCIONAL DOS SEUS SERVIDORES, ALMEJANDO O BEM-ESTAR COLETIVO E A MELHORIA CONTÍNUA DA GESTÃO PÚBLICA. VENHA CONHECER ESSE ESPAÇO INOVADOR NA EGP !



ESCOLA DE GESTÃO PÚBLICA DE JUNDIAÍ



(11) 4583 1177



Rua Princesa Isabel, 257, Vila Arens, Jundiaí-SP, CEP 13.201-650



egpcursos@jundiai.sp.gov.br



www.egp.jundiai.sp.gov.br

