

COORDENADORIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENITENCIÁRIO

Guia de

SAÚDE MENTAL

para Servidores do Sistema Penitenciário de São Paulo

Quando procurar ajuda?



Secretaria da
Administração Penitenciária



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria da Administração Penitenciária
Polícia Penal do Estado de São Paulo
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
Governador do Estado de São Paulo

MARCELLO STREIFINGER
Secretário de Estado da Administração Penitenciária

MARCO ANTÔNIO SEVERO SILVA
Secretário Executivo

JOEL MARCOS LUNA
Chefe de Gabinete

RODRIGO SANTOS ANDRADE
Diretor-Geral da Polícia Penal do Estado de São Paulo

ALEXANDRE LAZINHO SANTOS
Coordenador de Saúde do Sistema Penitenciário

PRODUÇÃO

Douglas Motta Calderoni

COLABORAÇÃO

Cilene Fernanda Sant'Ana

Sérgio Ricardo Ruiz Bassitt

Valéria Ap. da Costa Lima

EDITORÇÃO

Cilene Fernanda Sant'Ana

REVISÃO FINAL

Sérgio Ricardo Ruiz Bassitt



COORDENADORIA DE SAÚDE DO SISTEMA PENITENCIÁRIO

SAP. Secretaria da Administração Penitenciária. Polícia Penal do Estado de São Paulo. Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário. Guia de Saúde Mental para Servidores do Sistema Penitenciário de São Paulo - Quando Procurar Ajuda? 1ª Versão. Outubro, 2025, São Paulo. Disponível em: <http://www.sap.sp.gov.br/>

ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES:

Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário,
por meio do:

**DEPARTAMENTO DE PLANEJAMENTO E GESTÃO DA
QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DO AGENTE PÚBLICO
DPGQVSS**



coordenadoriadesaudesap@sp.gov.br



(11) 2221-0889



Av. Gal. Ataliba Leonel, 556 - São Paulo - SP



S U M Á R I O

01 APRESENTAÇÃO

02 ERA UMA VEZ...

**03 FALANDO SOBRE
SAÚDE MENTAL**

04 DESMISTIFICANDO

05 SOBRE NÓS

**06 TRANSTORNOS
MENTAIS**

07 SUICÍDIO

**08 ONDE PROCURAR
AJUDA**

09 MENSAGEM FINAL

APRESENTAÇÃO

A COORDENADORIA

A Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário (CSSP) é o setor da Polícia Penal, da Secretaria da Administração Penitenciária (SAP), responsável por planejar, coordenar e executar ações de saúde no sistema prisional paulista.

Desde sua criação, atua para garantir atenção integral à saúde, promover qualidade de vida e prevenir doenças, sempre seguindo as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) e as políticas públicas voltadas à área.

O Departamento de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Agente Público (DPGQVSS), da CSSP, é responsável pela saúde e bem-estar dos servidores que atuam no sistema prisional. Para isso, desenvolve ações de prevenção e promoção da qualidade de vida.

O compromisso da CSSP é assegurar que todos sob responsabilidade do sistema prisional paulista tenham acesso a cuidados de saúde de qualidade, com respeito, humanização e eficiência.

APRESENTAÇÃO



Caros(as) colegas,

*Eu me chamo **Alexandre Lazineo**,
Coordenador de Saúde do Sistema
Penitenciário.*

Sempre admirei e honrei o nosso trabalho.

Acompanhei muitas trajetórias, apoiei e fui apoiado muitas vezes e hoje, como coordenador, acredito ter uma missão: proporcionar a vocês, colegas de trabalho, apoio emocional quando precisarem.

Não só o abraço e aperto de mão que muitas vezes nos sustentaram, mas um apoio qualificado e profissional.

Aprendemos, juntos, que fazemos parte de uma engrenagem em que uma peça não funciona sem a outra. Somos todos fundamentais para que ela continue girando.

Por isso, sigamos firmes, - por nós, pelos nossos e por aqueles que amamos.

Abraços fraternos!

APRESENTAÇÃO



Olá,

Sou **Sérgio Bassitt**, psicólogo e colega de jornada no serviço público.

Ao longo da minha caminhada na SAP, sempre me chamou atenção a importância de cuidarmos da nossa saúde mental — pois, só estando bem conseguimos dar o nosso melhor, no trabalho e, principalmente, na vida.

É com esse objetivo que preparamos para vocês este guia. Aqui reunimos informações simples e práticas sobre saúde mental e sobre quando buscar apoio. Afinal, nosso bem-estar é o que nos permite crescer juntos, como equipe e como pessoas.

Um grande abraço!

APRESENTAÇÃO



Sejam bem vindos,

*Meu nome é **Douglas Motta Calderoni**, sou médico psiquiatra.*

formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - USP.

Como médico psiquiatra atuei no Centro Hospitalar do Sistema Penitenciário - CHSP de 2015 a 2025.

Fico feliz em fazer parte desta construção e espero que seja útil para vocês.

Boa leitura!

ERA UMA VEZ...

(adaptado da Lenda dos Dois Lobos)

Uma vez o menino procurou seu avô, aflito, para contar que estava tomado pela ansiedade e pela raiva depois de uma situação injusta:

- Eu não consigo parar de pensar nisso - disse ele - Sinto como se estivesse me consumindo por dentro.

O avô, com calma, respondeu:

- Deixe-me contar-lhe uma história. Muitas vezes, eu também já senti medo, raiva e tristeza. Achava que esses sentimentos iam passar sozinhos, mas percebi que, quando não os reconhecemos e não cuidamos deles, acabam crescendo dentro de nós. - e continuou - Dentro de mim, era como se existissem dois lobos. Um equilibrado e calmo, com entendimento para enfrentar os problemas e capacidade de pedir ajuda quando era preciso. O outro, ah, o outro era raivoso, vivia angustiado e preferia se isolar. Esses dois lobos lutavam pelo controle da minha mente e do meu coração.

O menino ouviu com atenção e perguntou:

- E qual deles venceu, vovô?

O avô sorriu e respondeu:

- Aquele que eu mais alimentei.

FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Qual a primeira coisa que lhe vem à cabeça quando lê ou escuta o termo “Saúde Mental”?

Se você pensou em doença ou loucura, saiba que essa ainda costuma ser a primeira associação que as pessoas fazem sobre o termo.

E você sabe por quê?

Um dos motivos é que, durante muito tempo, a saúde foi vista, principalmente, como a ausência de doenças. Essa visão se estendeu para a saúde mental, levando as pessoas a associarem o termo a problemas mentais graves.



FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Como mudar esse pensamento?

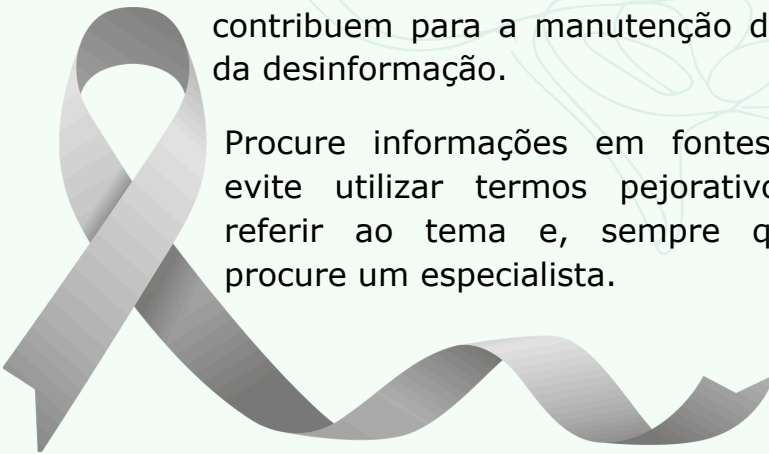
Os primeiros passos são: **informação e conscientização.**

Na atualidade, há uma vulgarização do termo “transtorno mental” devido ao uso inadequado e excessivo, onde se confunde o sofrimento comum com transtornos mentais.

Por esse motivo, alguns passam a encarar o tema como sinal de fraqueza, enquanto outros promovem o autodiagnóstico e a automedicação sem acompanhamento profissional.

Esses dois fatos, ainda que de formas diferentes, contribuem para a manutenção do estigma e da desinformação.

Procure informações em fontes confiáveis, evite utilizar termos pejorativos para se referir ao tema e, sempre que preciso, procure um especialista.



FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Afinal, o que é saúde mental?

É o equilíbrio emocional que permite lidar com os desafios da vida. Inclui bem-estar, qualidade do sono, autoestima, relações sociais saudáveis e capacidade de enfrentar adversidades.

Assim como a saúde física, a saúde mental também precisa de cuidados e prevenção.



FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Como cuidar da minha saúde mental?¹

- Cuidar da sua alimentação;
- Procurar, na medida do possível, dormir bem e o suficiente;
- Praticar atividades físicas ou, se não for possível, manter-se fisicamente ativo;
- Realizar atividades de lazer;
- Manter relações com pessoas significativas para si;
- Cultivar práticas comunitárias e espirituais, se fizerem sentido para cada um;
- Traçar objetivos para sua vida e persegui-los;
- Procurar ajuda profissional se achar que seu sofrimento está grande demais.

¹Secretaria Municipal da Saúde. Disponível em:

https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/atencao_basica/347299. Acesso em: 23 setembro 2025.

FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Quem são esses profissionais?

PSICÓLOGO

Profissional que oferece psicoterapia, estratégias de enfrentamento e suporte emocional para ajudar a lidar com os sintomas e comportamentos.

PSIQUIATRA

Médico especializado no diagnóstico, tratamento e prevenção de transtornos mentais. Pode prescrever medicamentos, indicar terapias e orientar a família.

Atua em conjunto a psicólogos e outros profissionais de saúde para um cuidado integral.

DESMISTIFICANDO

Existe muito preconceito em buscar ajuda de um **psiquiatra**, pois muitas pessoas pensam que é indicada somente para casos extremamente graves. Mas não é.

Um médico psiquiatra pode ser procurado quando os sintomas emocionais ou comportamentais atrapalham a vida pessoal, profissional ou social.

Também pode ser indicado se houver sofrimento, pensamentos de morte, uso de substâncias ou crises de ansiedade ou depressão.



SOBRE NÓS



SAP e Polícia Penal somam cerca de 30.000 servidores e servidoras presentes em todo Estado de São Paulo, sendo 80% do gênero masculino e 20% do gênero feminino.

Deste total, aproximadamente 88% ocupam a função de policial penal, 8% atuam na área administrativa e 4% na área da saúde.

Fonte: Departamento de Recursos Humanos - SAP, 2024

SOBRE NÓS

Dedicamos grande parte do nosso tempo ao nosso emprego e nem sempre isso é prazeroso.

O mundo contemporâneo apresenta desafios únicos para a saúde mental, seja pela aceleração dos processos cotidianos, seja pela cultura da urgência, com sua demanda por respostas imediatas.

A constante pressão para estar sempre disponível e produtivo pode criar um ambiente favorável ao estresse e à ansiedade.

Também precisamos considerar que, frequentemente, lidamos com ambientes de trabalho desafiadores e situações que envolvem riscos à saúde e à segurança, além de precisar lidar com a visão negativa e estereotipada da sociedade.

Por isso, é preciso estar atento com os outros, mas, principalmente, com nós mesmos. Nos atentar para nossas condições físicas, mentais e sociais.

Como está sua saúde?

TRANSTORNOS MENTAIS

Aqui falaremos, de forma simples e objetiva, sobre os principais transtornos mentais que mais acometem os servidores do sistema penitenciário paulista.

DEPRESSÃO

Transtorno de humor caracterizado por tristeza persistente, perda de interesse e queda na energia.

PRINCIPAIS SINTOMAS:



- Humor deprimido quase todos os dias;
- Falta de prazer nas atividades;
- Alterações de sono e apetite;
- Cansaço, dificuldade de concentração e sentimento de culpa;
- Pensamentos de morte ou suicídio.

QUAL PROFISSIONAL PROCURAR?

Psiquiatra: para avaliação diagnóstica, tratamento medicamentoso e acompanhamento.

Psicólogo: para psicoterapia, estratégias de enfrentamento e suporte emocional.

TRANSTORNOS MENTAIS

ANSIEDADE

Resposta natural do corpo ao estresse, mas pode se tornar um transtorno quando é excessiva, frequente e incapacitante.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

- Preocupação constante e exagerada;
- Medo de situações comuns;
- Taquicardia, falta de ar, tremores e insônia;
- Irritabilidade e dificuldade de concentração.



QUAL PROFISSIONAL PROCURAR?

Psiquiatra: em casos de crises intensas, sintomas físicos frequentes ou prejuízo significativo no dia a dia.

Psicólogo: para manejo da ansiedade, técnicas de relaxamento e psicoterapia.

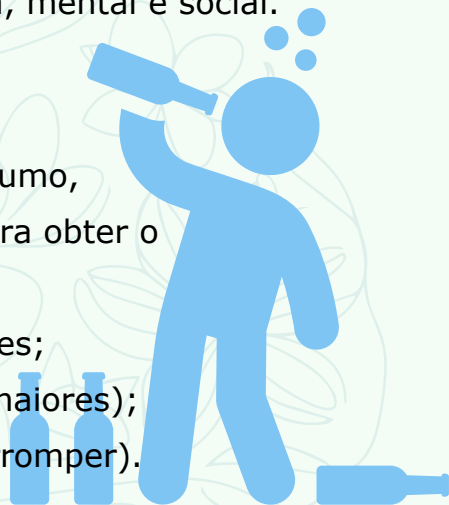
TRANSTORNOS MENTAIS

USO DE SUBSTÂNCIAS E ÁLCOOL

Uso prejudicial ou dependência de álcool e drogas pode comprometer a saúde física, mental e social.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

- Perda de controle sobre o consumo, fazendo uso cada vez maior para obter o mesmo efeito;
- Negligência de responsabilidades;
- Tolerância (precisar de doses maiores);
- Abstinência (mal-estar ao interromper).



QUAL PROFISSIONAL PROCURAR?

Psiquiatra: para diagnóstico, tratamento clínico e medicamentos quando indicados.

Psicólogo: apoio em mudanças de comportamento e prevenção de recaídas.



Grupos de apoio também são importantes, como AA - Alcoólicos Anônimos e NA - Narcóticos Anônimos.

TRANSTORNOS MENTAIS

SÍNDROME DE BURNOUT

Síndrome relacionada ao estresse crônico (de longa duração) no trabalho.

PRINCIPAIS SINTOMAS:



- Exaustão física e emocional;
- Aumento da frieza ao lidar com as pessoas;
- Queda no desempenho profissional;
- Irritabilidade, insônia e falta de motivação.

QUAL PROFISSIONAL PROCURAR?

Psiquiatra: em casos de sintomas graves ou necessidade de tratamento medicamentoso.

Psicólogo: para desenvolver estratégias para lidar com a exaustão, reorganização da rotina e equilíbrio emocional.

SUICÍDIO

O suicídio é um desfecho trágico que, na maioria das vezes, está relacionado a transtornos mentais tratáveis, como depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia, dependência de álcool e drogas, além de situações de estresse intenso ou desesperança.

SINAIS DE ALERTA



- Falar frequentemente em morte ou em “sumir”;
- Desesperança intensa;
- Isolamento social;
- Mudanças bruscas de comportamento;
- Descuido com a própria saúde.

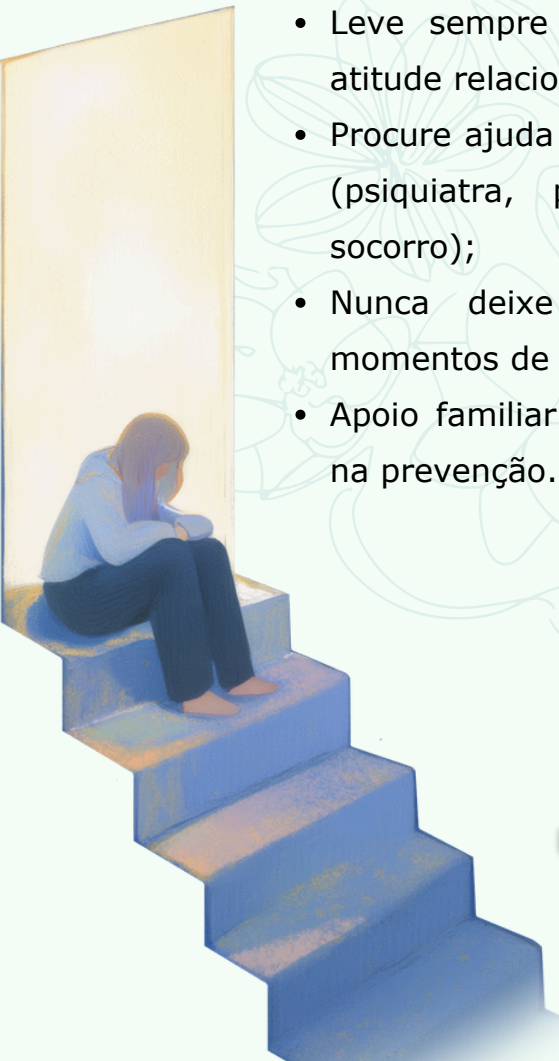
SUICÍDIO

O QUE FAZER?

- Leve sempre a sério qualquer fala ou atitude relacionada ao suicídio;
- Procure ajuda profissional o quanto antes (psiquiatra, psicólogo, CAPS, pronto-socorro);
- Nunca deixe a pessoa sozinha em momentos de risco;
- Apoio familiar e social são fundamentais na prevenção.



Se você ou alguém que você conhece estiver em risco imediato, procure um pronto-socorro ou ligue para 188 - Centro de Valorização da Vida, disponível 24 horas em todo o Brasil.



SUICÍDIO

MITOS

A maioria dos suicídios acontece sem aviso;

Alguém propenso ao suicídio está determinado a morrer;

Suicídio é um ato de covardia, coragem ou falta de Deus no coração;

Deve-se dizer que vai ficar tudo bem;

VERDADES

A maioria dos suicídios é precedida por sinais discretos de comportamento ou verbais;

Pessoas em risco de suicídio apresentam ambivalência entre querer viver e morrer;

Suicídio é um ato de desespero de quem já não percebe alternativas de lidar com a dor;

Pessoas com ideias suicidas não precisam de frases prontas, precisam de ajuda profissional.

SUICÍDIO

PÓS-VENÇÃO

É a intervenção pós suicídio, voltada para o suporte e assistência das pessoas (sobreviventes) impactadas por um suicídio.



QUAL PROFISSIONAL PROCURAR?

Psiquiatra: em situações mais agudas ou com sinais de depressão que podem requerer medicação.

Psicólogo: para oferecer suporte durante o processo de luto, auxiliar na organização mental e na adaptação a uma nova realidade.

ONDE PROCURAR AJUDA

REDE DE APOIO

Emergência

SAMU - 192
UPA da sua região
Pronto-Socorro
Hospitais Municipais

Pronto-Socorro Psiquiátrico do HSPE

Rua Borges Lagoa, 1635 - VI. Clementino
São Paulo - SP

Serviço de Saúde

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS
UBS da sua região

ONDE PROCURAR AJUDA

REDE DE APOIO

Pode Falar - UNICEF

<http://podefalar.org.br>

Canal de ajuda para adolescentes e jovens até 24 anos

CVV - Centro de Valorização da Vida

188 ou www.cvv.org.br

Mapa Saúde Mental

<http://mapasaudemental.com.br>

Informa sobre locais disponíveis de atendimento, gratuitos.

Pósvenção do Suicídio

<http://posvencaodosuicidio.com.br>

ONDE PROCURAR AJUDA

REDE DE APOIO

Para mais informações, você também pode procurar o **Serviço Regional de Qualidade de Vida e Saúde do Agente Público - SRQVSS** da sua região.

I - Região Metropolitana - (11) 2221-0889 R: 36
srqvssmetropolitana@sp.gov.br

II - Região do Vale do Paraíba e Litoral - (12) 3624-6797
R: 247 - srqvss2@sp.gov.br

III - Região Central - (19) 3781-1810
srqvsscentral@sp.gov.br

IV - Região Noroeste - (14) 3572-8700 R: 8629
srqvssnoroeste@sp.gov.br

V - Região Oeste - (18) 3258-8172
srqvss oeste@sp.gov.br

VI - Região Norte - (16) 3337-6100 R: 308
srqvssnorte@sp.gov.br

MENSAGEM FINAL

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física.

Buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem.

Prevenção, informação e apoio podem salvar vidas.

Douglas Motta Calderoni



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 23 setembro 2025.

Prefeitura de São Paulo. Atenção Básica. Disponível em: https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/atencao_basica/347299. Acesso em: 23 setembro 2025.

Vita Alere. Pósvenção (Sobre o suicídio). Disponível em: <https://vitaalere.com.br/sobre-o-suicidio/posvencao/>. Acesso em: 29 setembro 2025.

VTR Consultoria. A história dos lobos: controle emocional. Disponível em: <https://vtrconsultoria.com.br/a-historia-dos-lobos-controle-emocional/>. Acesso em: 26 setembro 2025.

