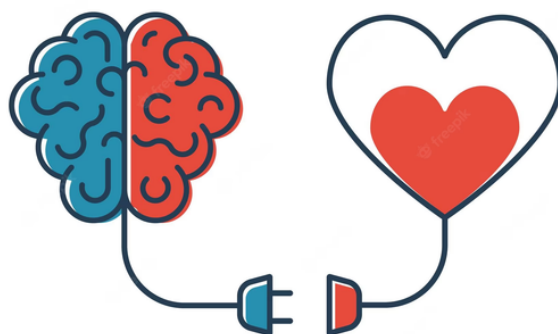


Universidade Federal do Espírito Santo  
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Diretoria de Atenção à Saúde

# INFORMAÇÕES SOBRE CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL NO TELETRABALHO



## APRESENTAÇÃO

Esse material foi elaborado pela Equipe Psicossocial da Diretoria de Atenção à Saúde - DAS/Progep/Ufes, objetivando informar aos servidores(as) ações ofertadas por esse Serviço que podem contribuir para o autocuidado, bem estar e promoção de saúde e prevenção de doenças. Especialmente voltado para àqueles que estão em teletrabalho.



## PLANTÃO PSICOSSOCIAL PRESENCIAL

**Momento de acolhida aos servidores que acontece às segundas e quartas, das 8h às 11h e das 13h às 16h. Basta dirigir-se à DAS. O atendimento ocorre por ordem de chegada, dentro do horário previsto.**



## ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL ONLINE

**O servidor interessado deve enviar um e-mail para [psicossocial.progep@ufes.br](mailto:psicossocial.progep@ufes.br) solicitando atendimento e fornecendo um contato. Na sequência, a Equipe Psicossocial entrará em contato programando um dia/horário para o atendimento.**

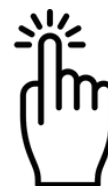
## PAUSA CONSCIENTE

Um momento de Pausa para o autocuidado onde são refletidos diferentes temas no campo da saúde mental. Acontece pela Plataforma Zoom, às quintas-feiras das 10h30min às 11h30min, as datas são divulgadas pelo e-mail institucional.



## VÍDEOS DE SAÚDE MENTAL

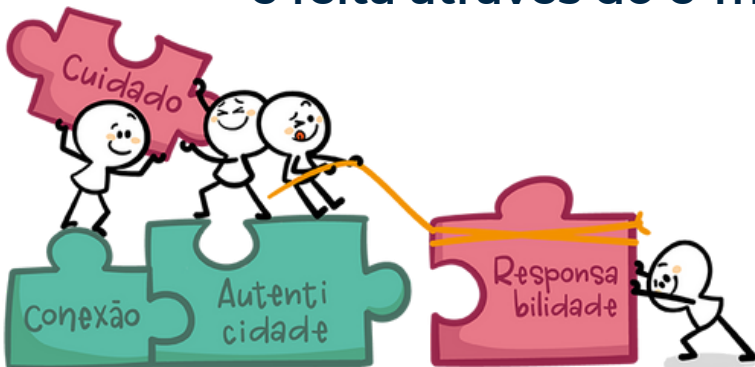
Vídeos disponíveis na página da Progep, aba Atenção à Saúde.





## CURSOS

São oferecidos cursos para promoção da saúde dos servidores, nos formatos online e presencial. A divulgação é feita através do e-mail institucional.



## ACOMPANHAMENTO DAS LICENÇAS MÉDICA E ODONTOLÓGICA

São realizados contatos com os servidores que se afastam das suas atividades laborais, por um prazo de 15 dias ou mais, para acolhimento e orientações.





## CONSULTAS MÉDICAS

Consultas com clínico geral ou psiquiatra podem ser agendadas através do telefone 4009-2343 ou mediante comparecimento ao Serviço de Enfermagem na DAS.

### CONTATOS EQUIPE PSICOSSOCIAL



4009-2346



PSICOSSOCIAL.PROGEP@UFES.BR