



BOLETIM

GESTÃO DE PESSOAS DA SAÚDE

Edição Fevereiro - 2026

Departamento de Gestão de Pessoas da Saúde - SSG02
Tel: 2472-5051 - email: rhsaude@guarulhos.sp.gov.br



Guarulhos
Secretaria da Saúde



CIDADE DE
GUARULHOS

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL NA INTRANET

 Servidor(a), fique atento!

Você pode atualizar seus dados cadastrais de forma rápida e segura através da INTRANET.

✨ Serviços disponíveis:

- ✓ Alteração de dados pessoais
- ✓ Alteração de endereço
- ✓ Atualização cadastral (alteração de nome)
- ✓ Atualização de escolaridade

 Em cada boletim, explicaremos um serviço com o passo a passo completo.

ATUALIZAÇÃO DE ENDEREÇO

A atualização de endereço deve ser feita exclusivamente pela INTRANET.

COMO ACESSAR

Acesse:

 <https://intranet.guarulhos.sp.gov.br/>

Faça login com os mesmos dados do Portal do Servidor.

PASSO A PASSO

➡ Após o login:

5. Clique em Serviços Online
6. Selecione Solicitações
7. Na aba Atualizações Cadastrais, escolha a opção Atualização de Endereço



DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

✓ Comprovante de endereço atualizado

- Emitido nos últimos 90 dias
- No nome do servidor
- Água, luz, telefone, internet ou gás

Atenção:

- * Caso o comprovante esteja em nome de familiar, anexar também documento que comprove o parentesco;
- * Em caso de imóvel alugado, anexar o contrato de aluguel e a conta em nome do proprietário do imóvel.

 Todos os documentos devem estar assinados e digitalizados.

COMO ENVIAR

FORMULÁRIO

- ✓ Preencher o formulário corretamente
- ✓ Inserir a data e assinar
- ✓ Digitalizar o formulário e todos os documentos comprobatórios do novo endereço
- ✓ Anexar no campo “Anexar Arquivo”

Anexe os documentos no campo Anexar Arquivo

Clique em Encaminhar Solicitação

ACOMPANHAMENTO

Para acompanhar sua solicitação:

- ➡ Acesse novamente a INTRANET
- ➡ Clique em Minhas Solicitações

Mantenha seus dados atualizados!

Isso garante mais agilidade nos processos administrativos e evita pendências futuras.

Reajuste do Teto do INSS em 2026 e Impactos nas Contribuições à Prevcom



O teto do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) para o ano de 2026 foi reajustado para R\$ 8.475,55, conforme publicado na Portaria Interministerial MPS/MF nº 13, de 09/01/2026. Esse reajuste impacta diretamente as contribuições dos servidores participantes dos planos da Prevcom. Confira abaixo o que muda.

 O que muda com o novo teto do INSS

 Participantes ativos com remuneração acima do teto

Para os participantes que permanecem como ativos, ou seja, com remuneração superior ao teto do INSS, o salário de participação será reduzido.

Com isso:

- o valor da contribuição mensal diminui;
- consequentemente, o valor acumulado para a aposentadoria também será menor, caso não haja ajuste de alíquota.

Exemplo prático:

Salário bruto: R\$ 10.000,00

Alíquota de contribuição: 7,5%

- Com o teto de R\$ 8.157,41 (2025):
- Base de contribuição: R\$ 1.842,59
- Valor da contribuição: R\$ 138,19
- Com o novo teto de R\$ 8.475,55 (2026):
- Base de contribuição: R\$ 1.524,45
- Valor da contribuição: R\$ 114,33



Guarulhos
Secretaria da Saúde



CIDADE DE
GUARULHOS

! Novos participantes ativos facultativos

Com o reajuste do teto, os servidores que recebem entre R\$ 8.157,41 e R\$ 8.475,55 deixarão de ser participantes ativos e passarão à condição de ativos facultativos, com duas mudanças importantes:

1. O percentual de contribuição passará a incidir sobre o salário total, e não mais sobre a diferença entre a remuneração e o teto do INSS, o que pode gerar aumento significativo no valor da contribuição.
2. Não haverá mais contrapartida do patrocinador, pois a remuneração estará integralmente abaixo do teto e já será considerada para o RPPS ou INSS.

i Participantes com remuneração abaixo do teto

Para os servidores que já recebem abaixo do teto do INSS, não haverá alterações. Permanecem como ativos facultativos, com a mesma forma de contribuição.

💻 O que o participante deve fazer

Caso o participante deseje:

- aumentar sua contribuição e reforçar a poupança para aposentadoria, ou
- evitar descontos indesejados,

é possível alterar o percentual de contribuição por meio da Área Restrita do Participante, no site da Prevcom:

👉 <https://www.prevcommulti.com.br/>

E acesse conforme abaixo:



Área do Participante

Login

Senha



Percentual de contribuição

Saiba qual é o seu percentual atual e como pode alterá-lo.

[Saiba mais](#)

Ver ajuda? Clique aqui

 **Área do Participante**

Nome: Orgão:

CPF: Plano:

E-mail: Nº Inscrição:

Minhas solicitações

Percentual de contribuição	Transações	Registros vigentes
PRÉVIO PREVCOM MULTI - Guarulhos 		

 **Prazo para alteração: até 28/02/2026**

Recomenda-se realizar o ajuste o quanto antes, para que o RH tenha tempo hábil de aplicar a nova alíquota na folha de pagamento.

! Importante

A Prevcom, responsável pela gestão do plano, não realiza devolução de contribuições.

Em caso de dúvidas, o participante deve procurar o Atendimento ao Participante.



Oficinas de Saúde Mental fortalecem o cuidado com os servidores da Saúde

Considerando a relevância da promoção da saúde mental no ambiente de trabalho e os impactos do adoecimento emocional na qualidade de vida dos servidores e na organização dos serviços de saúde, a Secretaria da Saúde, por meio da Subsecretaria de Gestão em Saúde, do Departamento de Gestão de Pessoas da Saúde e da Divisão Técnica de Acolhimento e da Atenção à Saúde do Trabalhador (DTAAST), passa a ofertar aos equipamentos de saúde Oficinas de Saúde Mental, conforme divulgado nos folders institucionais.

A iniciativa tem como objetivo criar espaços de cuidado, escuta e reflexão, com foco na promoção da saúde mental, no fortalecimento do bem-estar e na prevenção do adoecimento psíquico. Ao investir na saúde emocional dos colaboradores, a Secretaria reafirma seu compromisso com a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, acolhedores e humanizados, reconhecendo que equipes cuidadas refletem diretamente na qualidade da assistência prestada à população.

Atualmente, estão disponíveis duas modalidades de oficinas. A Oficina de Regulação das Emoções – Inteligência Emocional na Prática busca desenvolver competências emocionais por meio de estratégias simples e aplicáveis ao cotidiano de trabalho, abordando temas como reconhecimento das emoções, técnicas de autorregulação, respiração, autocontrole e a diferença entre reagir e responder às situações. Já a Oficina de Autocuidado e Bem-Estar – O Mapa do Autocuidado promove a conscientização sobre o cuidado integral, incentivando práticas saudáveis nas dimensões física, emocional, mental, social e espiritual.

Cada oficina possui duração de 2 horas, sendo destinada a grupos de 10 a 20 participantes, garantindo um espaço participativo, acolhedor e favorável à troca de experiências.

As unidades interessadas podem solicitar a realização das oficinas por meio do e-mail: ssgrusaudedotrabalhador@gmail.com, informando a oficina desejada, a unidade, o número de participantes e a sugestão de data.

A ação integra as estratégias institucionais de promoção da saúde, prevenção de agravos e valorização dos servidores, reforçando o compromisso da Secretaria da Saúde com o fortalecimento das equipes e com os princípios do Sistema Único de Saúde.

OFICINA: AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR



Tema da Oficina:
O Mapa do Autocuidado:
Construindo um Caminho de
Saúde e Bem-Estar

Objetivo:
Promover conscientização sobre o autocuidado integral e ensinar estratégias práticas para cultivar bem-estar nas 5 dimensões: física, emocional, mental, social e espiritual.

Conteúdos abordados:

O que é autocuidado integral (5 dimensões), com propostas simples e práticas para equilibrar os 5 domínios no cotidiano:

- Autocuidado físico;
- Autocuidado emocional;
- Autocuidado mental;
- Autocuidado social;
- Autocuidado espiritual;

REALIZADO POR:
SUBSECRETARIA DE GESTÃO EM SAÚDE
DEPARTAMENTO GESTÃO DE PESSOAS DA SAÚDE
DIVISÃO TÉCNICA DE ACOELHIMENTO E DA ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR

SAIBA MAIS:
[SSGRUSAUEDOTRABALHADOR@GMAIL.COM](mailto:ssgrusaudedotrabalhador@gmail.com)
11 2472-5103



OFICINA DE REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES



Tema da Oficina:
Inteligência Emocional na Prática: Como Lidar com Emoções no Dia a Dia

Objetivo:
Promover uma oficina de Regulação Emocional para servidores da Secretaria da Saúde, visando:

- Desenvolver competências de inteligência emocional;
- Oferecer estratégias práticas para lidar com situações estressantes;
- Contribuir para a saúde mental e bem-estar no ambiente de trabalho

Conteúdos abordados:

- Conceito de regulação emocional e sua importância no cotidiano;
- Reconhecimento e nomeação das emoções;
- Estratégias simples e eficazes de autorregulação;
- Técnicas de respiração e autocontrole;
- Diferença entre reagir e responder às situações.

REALIZADO POR:
SUBSECRETARIA DE GESTÃO EM SAÚDE
DEPARTAMENTO GESTÃO DE PESSOAS DA SAÚDE
DIVISÃO TÉCNICA DE ACOELHIMENTO E DA ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR

SAIBA MAIS:
[SSGRUSAUEDOTRABALHADOR@GMAIL.COM](mailto:ssgrusaudedotrabalhador@gmail.com)
11 2472-5103



