

BOLETIM

GESTÃO DE PESSOAS DA SAÚDE

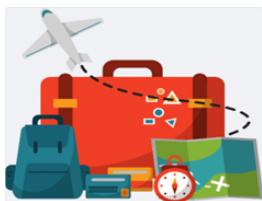
Edição Outubro - 2025



Guarulhos
Secretaria da Saúde



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



Férias – Direitos e Regras

Direito

- Todo trabalhador tem direito a férias (garantido pela Constituição e por lei).
- Após 12 meses de trabalho, o servidor tem direito a 30 dias de férias, com + 1/3 do salário.

Períodos

- Período aquisitivo: os primeiros 12 meses trabalhados (quando “adquire” o direito).
- Período concessivo: os 12 meses seguintes (prazo que a Administração tem para conceder as férias).

Período Aquisitivo

- Direito a 30 dias de férias por ano.
- Faltas injustificadas reduzem o número de dias:

Faltas injustificadas	Direito de férias
0 a 5	30 dias
6 a 14	24 dias
15 a 23	18 dias
24 a 32	12 dias
Acima de 32	Sem direito

Período Concessivo

- As férias devem ser dadas até 12 meses depois do período aquisitivo.
- O descanso pode ser parcelado em até 3 partes, sendo:
 - 1 período de no mínimo 14 dias corridos;
 - Os outros com no mínimo 5 dias corridos;



Abono Pecuniário (Vender parte das férias)

- Permite transformar parte das férias em dinheiro.

Regras:

- CLT: o pedido deve ser feito até 15 dias antes de completar o período aquisitivo (ou seja, antes de “fechar” os 12 meses).
- Estatutário: pode solicitar dentro das regras internas, sem essa exigência de prazo.

Limites de dias que podem ser vendidos (se não houver faltas):

- CLT: até 10 dias.

Estatutário: entre 5 e 15 dias.

Regras Importantes

- Não pode começar férias nos 2 dias antes de feriado ou domingo (exceto plantonistas).
- Não é permitido acumular férias.
- Alterar férias já marcadas:
 - Só uma vez;

Até 45 dias antes do pagamento; Não pode passar do próximo período aquisitivo; Precisa de justificativa válida.



Pagamento das Férias

- Valor = salário + 1/3 constitucional.
- O pagamento pode ser proporcional se houver parcelamento.

Celetistas (CLT):

- Recebem adiantado no mês anterior às férias.
- No retorno, recebem só pelos dias trabalhados.

Estatutários:

- Recebem o salário normalmente (sem antecipação).





Higiene do Sono: cuidando da saúde através do descanso



O sono é essencial para a saúde física, mental e emocional, mas muitas pessoas enfrentam dificuldades para dormir bem. A higiene do sono reúne práticas simples que favorecem noites mais tranquilas e restauradoras.



Manter horários regulares para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana, ajuda a organizar o relógio biológico e facilita o adormecer. O ambiente também é determinante: quarto escuro, silencioso, arejado e com colchões adequados melhora o conforto e reduz despertares noturnos.

Evitar o uso de celulares, tablets e computadores antes de dormir é fundamental, já que a luz azul emitida por esses aparelhos atrapalha a produção de melatonina, hormônio que induz o sono. Prefira atividades relaxantes, como leitura, música suave ou meditação.



Atenção também aos hábitos alimentares: evite cafeína, nicotina, álcool e refeições pesadas nas horas que antecedem o sono. À noite, dê preferência a comidas leves, que não sobrecarreguem a digestão.





Higiene do Sono: cuidando da saúde através do descanso

Incluir momentos relaxantes, como banho morno, técnicas de respiração ou ioga, auxilia a desacelerar corpo e mente. A prática regular de exercícios físicos ao longo do dia também favorece o descanso, mas deve ser evitada em horários muito próximos ao de dormir.



Controlar o estresse é outro ponto-chave. Ansiedade e tensão mental dificultam o relaxamento, por isso estratégias como meditação e respiração consciente ajudam a preparar o corpo para o repouso.

Adotar medidas de higiene do sono é um passo importante para melhorar a qualidade de vida. Porém, se mesmo assim persistirem sintomas como cansaço excessivo e sonolência diurna, é necessário procurar avaliação médica para investigar possíveis distúrbios do sono.

Dormir bem é cuidar da saúde em sua totalidade.

