CUIDANDO DA MENTE

COMISSÃO DE PREVENÇÃO A SITUAÇÕES DE RISCO À SAÚDE MENTAL, DE COMBATE À DISCRIMINAÇÃO E AO ASSÉDIO MORAL E SEXUAL

MANUAL DE CUIDADOS

e Acolhimento em Saúde Mental no MPAM





MPAM
MINISTÉRIO PÚBLICO DO AMAZONAS

Ministério Público do Estado do Amazonas
Procuradoria-Geral de Justiça

Leda Mara Nascimento Albuquerque
Procuradora-Geral de Justiça

Anabel Vitória Pereira Mendonça de Souza
Subprocuradora-Geral de Justiça para Assuntos Jurídicos e Institucionais

André Virgílio Belota Seffair
Subprocurador-Geral de Justiça para Assuntos Administrativos

Silvana Nobre de Lima Cabral
Corregedora-Geral

Sílvia Abdala Tuma
Ouvidora-Geral

Wandete de Oliveira Netto
Secretária-Geral

Aurely Freitas Germano Penha
Chefe do Centro de Estudos e Aperfeiçoamento Funcional

© 2026 Ministério Público do Estado do Amazonas.
Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

1ª EDIÇÃO – 2026

EQUIPE:

ANABEL VITÓRIA PEREIRA MENDONÇA DE SOUZA
Subprocuradora-Geral de Justiça para Assuntos Jurídicos e Institucionais
Procuradora de Justiça e Presidente da Comissão

SILVANA NOBRE DE LIMA CABRAL
Procuradora de Justiça e Corregedora-Geral do MPAM

CARLA SANTOS GUEDES GONZAGA
Promotora de Justiça

CLÁUDIA MARIA RAPOSO DA CÂMARA
Promotora de Justiça

AURELY FREITAS GERMANO PENHA
Promotora de Justiça
Chefe do Centro de Estudos e Aperfeiçoamento Funcional

KEPLER ANTONY NETO
Presidente da Associação Amazonense do MPAM (AAMP)

HELIANE NOGUEIRA DE ARRUDA
Presidente do SINDSEMP-AM

SUANMA UCHOA DE ARAUJO
Agente Técnico - Psicólogo

DARLAN BENEVIDES DE QUEIROZ
Corregedor-Auxiliar para Assuntos Administrativos e Institucionais

APOIO:
Centro de Estudos e Aperfeiçoamento Funcional - CEAF

PROJETO GRÁFICO:

CLÁUDIA TAIANE MONTEIRO DA COSTA
Estagiária de Design Gráfico

SUMÁRIO

COMISSÃO DE PREVENÇÃO A SITUAÇÕES DE RISCOS À SAÚDE MENTAL DO MPAM
CPSRSM

Apresentação **01**

1. **Quebrando o silêncio** **02**
   - 1.1 Por que falar de saúde mental?
   - 1.2 Como anda a saúde da nossa mente?
   - 1.3 Política do cuidado

2. **O que é saúde mental?** **06**
   - 2.1 Conceituando
   - 2.2 Tripé biopsicossocial

3. **O trabalho e a saúde da mente** **08**
   - 3.1 A base da saúde mental no trabalho
   - 3.2 Doenças associadas ao trabalho
   - 3.3 Sinais de alerta: quando a mente e o corpo pedem socorro
   - 3.4 O diagnóstico não é o fim
   - 3.5 Fatores de risco X fatores de proteção

4. **Autocuidado** **13**
   - 4.1 Cuidar de si
   - 4.2 Cuidar do outro: estar atento aos sinais

5. **Caminhos do cuidado** **15**
   - 5.1 Comissão de Prevenção a Situações de Risco à Saúde Mental (CPSRSM)
   - 5.2 A Rede de Apoio à Saúde Mental: entenda a RAPS e os CAPS
   - 5.3 Canais de saúde e contatos na rede pública do Amazonas
   - 5.4 Como buscar atendimento em saúde mental pela rede privada de saúde?
   - 5.5 CVV (Centro de Valorização da Vida)

6. **Considerações Finais** **23**

Referências **24**

Apresentação

Caro(a) colega,

Na rotina do serviço público, lidamos com prazos, metas, atendimento ao cidadão e grandes responsabilidades. Em meio ao ritmo intenso das nossas atribuições, muitas vezes deixamos de olhar para nós mesmos.

Elaborado em consonância com a Política Nacional de Atenção à Saúde Mental dos Integrantes do Ministério Público, instituída pela Resolução nº 265/2023 do CNMP, este manual tem por objetivo reunir, de forma clara e acessível, contatos e informações para atendimento em saúde mental, destinados àqueles que necessitem de orientação, acolhimento e suporte especializado, reduzir estigmas e estimular a procura por apoio sempre que necessário. Com esta iniciativa, o Ministério Público do Estado do Amazonas reafirma seu compromisso com a valorização das pessoas, com a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e com uma atuação fundamentada no respeito, na dignidade e no cuidado com a vida.

O Manual de Cuidados e acolhimento à Saúde Mental no MPAM vai além de um material informativo: é um acolhimento em palavras. Que este conteúdo seja um convite seguro para falar sobre sentimentos, dores e cansaço e, principalmente, para reencontrar caminhos de bem-estar dentro da nossa própria instituição.

Você não está sozinho(a) nesta jornada.

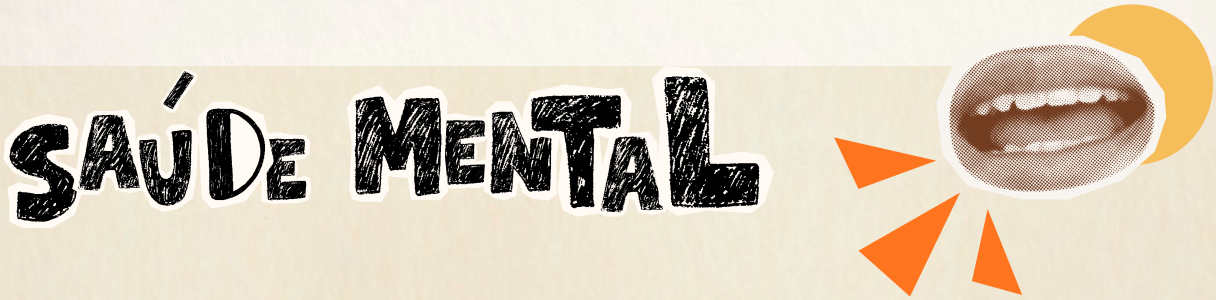
1 Quebrando o silêncio

1.1 Por que falar de saúde mental?

Durante muito tempo, falar sobre saúde mental no ambiente de trabalho foi um desafio. Muitas vezes, o assunto foi tratado como tabu, e sentimentos como estresse, ansiedade e esgotamento foram ignorados ou vistos como sinais de fraqueza. Em meio às cobranças e responsabilidades do dia a dia, muitas pessoas acabam deixando o próprio bem-estar em segundo plano, tentando dar conta de tudo até chegarem ao limite.

Hoje, o cenário está mudando. Quando a gente normaliza essa conversa, o trabalho deixa de ser só cobrança e passa a ser também cuidado. Equipes que falam sobre saúde mental se tornam mais unidas, mais produtivas e mais humanas. Cuidar da mente não é fraqueza: é o que garante que a gente consiga dar o nosso melhor, com equilíbrio e sem chegar ao limite.

Falar sobre saúde mental abre espaço para o acolhimento e impede que o problema cresça.



1.2 Como anda a saúde da nossa mente?

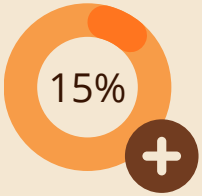
- **Cenário Nacional**

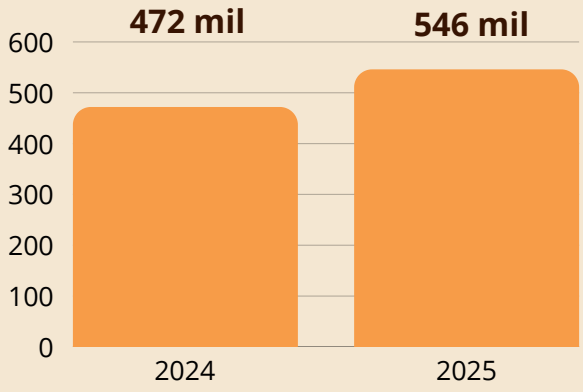
O Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e o líder na América Latina em casos de depressão. O adoecimento mental é uma das principais causas de incapacidade e gerou **mais de 546 mil afastamentos do trabalho.**

PANORAMA NACIONAL

Dados da Previdência Social

546 mil afastamentos no Brasil





AFASTAMENTOS

Nos últimos anos houve um crescimento de 15% nas concessões de benefícios por incapacidade temporária.

QUESTÕES DE GÊNERO

O público feminino representa 63,4% do total de afastamentos por transtornos mentais.

DOENÇAS NO TRABALHO

Depressão e ansiedade são as principais causas de afastamento do trabalho.

O PAÍS DA ANSIEDADE

No Brasil, 5,8% das pessoas têm depressão e 9,3% têm ansiedade. É o país com mais casos de ansiedade no mundo.

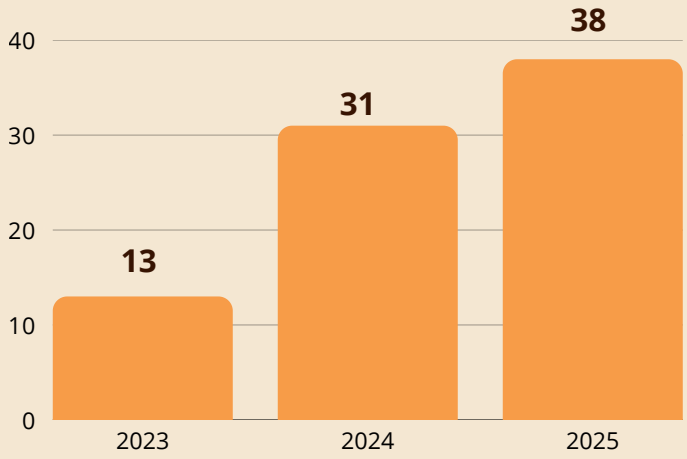
- **Cenário local**

No Amazonas, entre 2023 e 2025, foram notificados 82 casos de Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho no Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan).

Parece um número pequeno, mas sabemos que para cada caso notificado, muitos outros permanecem em silêncio.

DADOS LOCAIS

Aumento de notificação de Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho no Amazonas.



No serviço público, a pressão diária pode gerar um desgaste silencioso.
Os dados recentes mostram que essa realidade é coletiva e exige ações concretas.

1.3 Política de cuidado

Os dados apresentados demonstram a urgência de políticas de prevenção. Pensando nisso, o Ministério Público do Estado do Amazonas instituiu o Ato nº 365/2023 PGJ MPAM, que cria a Comissão de Prevenção a Situações de Risco à Saúde Mental. Essa medida garante que o MPAM não seja apenas um local de trabalho, mas uma rede de apoio estruturada para identificar precocemente os riscos psicossociais e intervir antes que o esgotamento aconteça.

Na prática, isso significa mais qualidade de vida para membros e servidores, ambientes de trabalho mais saudáveis e uma instituição que protege quem cuida da sociedade.



2 O que é saúde mental?

2.1 Conceituando

Quando você ouve falar de “saúde mental”, o que vem na sua cabeça?

Só a ausência de depressão ou ansiedade?

- A OMS discorda!



Para a Organização Mundial da Saúde - OMS, saúde mental é um estado de bem-estar. É quando você consegue usar suas próprias capacidades, lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade, ou seja: é algo positivo. É sobre estar bem, não só sobre não estar mal.

Mas como a gente chega nesse bem-estar?

A resposta está no tripé biopsicossocial. Pense num tripé de câmera. Se um pé quebra, a câmera toda cai. Com a gente é igual.

O "tripé biopsicossocial" é um modelo ou uma forma de entender a saúde (especialmente a saúde mental) de uma maneira completa e integrada. A ideia é que nosso bem-estar não depende de uma única coisa, mas sim do equilíbrio entre três áreas fundamentais da nossa vida, que funcionam como os três pés de um tripé: se um deles não está bem, toda a estrutura fica instável.

2.2 Tripé biopsicossocial



01 **BIOLÓGICO (o corpo)**

Nossa predisposição genética, funcionamento neuroquímico, sono, alimentação e saúde física geral.

02 **PSICOLÓGICO (a mente)**

Nossos processos cognitivos, emoções, história de vida, traumas, resiliência e formas de interpretar o mundo.

03 **SOCIAL (o ambiente)**

Nossas relações familiares, rede de amigos, condições de moradia, estabilidade financeira e o ambiente de trabalho.

É o equilíbrio dinâmico entre esses três pilares que nos permite lidar com o estresse, usar nossas capacidades e, finalmente, alcançar o estado de bem-estar que a OMS descreve. Não se trata de ser perfeito em todas as áreas, mas de entender como elas se influenciam e como podemos fortalecê-las.

3 O trabalho e a saúde da mente

3.1 A base da saúde mental no trabalho

No ambiente laboral, a saúde mental se estabelece quando há equilíbrio entre as exigências do cargo e a nossa autonomia, associado a um clima de respeito mútuo, cooperação e reconhecimento profissional.

Na prática, o que isso significa?

É poder falar “não estou dando conta hoje” sem medo. É ter sua entrega reconhecida. É saber que você não está sozinho para resolver tudo. Trabalho bom não é o que não cansa, é o que te respeita enquanto você cansa.

Mas o que acontece quando esse equilíbrio não existe?

O resultado é um caminho direto para o adoecimento.

A pressão constante, a falta de apoio e o reconhecimento que não chega geram um estresse crônico que se manifesta de várias formas: na mente e no corpo. É como se um ambiente de trabalho tóxico desse um golpe certeiro no pilar social do nosso bem-estar, fazendo com que os pilares psicológico e biológico também desmoronem.

3.2 Doenças associadas ao trabalho

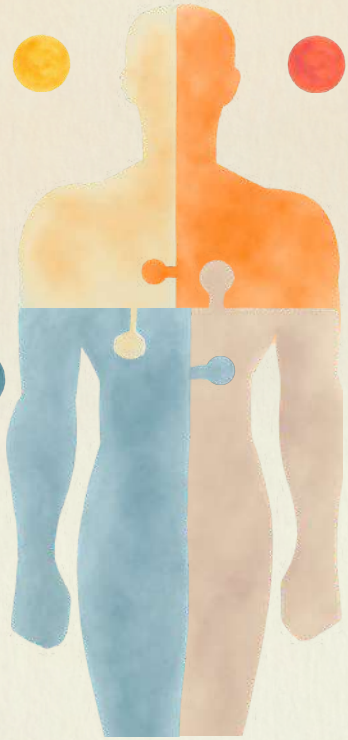
O trabalho desempenha um papel central em nossas vidas, mas quando as condições se tornam desfavoráveis, ele pode ser um fator de adoecimento. É importante reconhecer as principais doenças associadas ao ambiente corporativo:

Depressão

Transtorno do humor que causa tristeza persistente, perda de interesse em atividades antes prazerosas, alterações de sono/apetite e sensação de vazio profundo.

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Preocupação excessiva e persistente com atividades diárias, acompanhada de sintomas físicos como taquicardia, sudorese, tensão muscular e irritabilidade.



Síndrome de Burnout (Esgotamento Profissional)

Esgotamento causado pelo estresse contínuo no trabalho, resultando em cansaço extremo, negatividade e menor eficácia profissional.

LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho)

Dores físicas crônicas causadas por movimentos repetitivos ou posturas inadequadas que, somadas à tensão psicológica, afetam gravemente a qualidade de vida.

3.3 Sinais de alerta: quando a mente e o corpo pedem socorro

Criar um ambiente de cuidado começa com a observação. É essencial estarmos atentos aos sinais que nosso corpo e mente nos dão quando algo não vai bem.

A seguir, alguns alertas importantes para observarmos tanto em nós mesmos quanto nas pessoas ao nosso redor.



01 **Instabilidade emocional**
Mudanças bruscas no humor ou isolamento social constante.

02 **Fadiga crônica**
Cansaço extremo que não melhora mesmo após o descanso do final de semana.

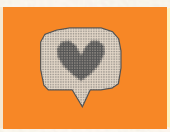
03 **Falta de foco**
Dificuldade de concentração, lapsos de memória frequentes e queda no rendimento das tarefas.

04 **Problemas de sono**
Alterações severas no sono (insônia crônica ou sono excessivo).

05 **Sinais corporais**
Dores de cabeça constantes, palpitações ou crises de falta de ar injustificadas.

3.4 O diagnóstico não é o fim

A desinformação é uma das maiores barreiras no caminho da saúde mental. Mitos e ideias ultrapassadas geram medo, vergonha e, o pior de tudo, impedem que muitos de nós busquem ajuda. Conhecimento é a ferramenta mais poderosa para combater o estigma. Por isso, separamos alguns dos mitos mais comuns e os confrontamos com a verdade, para que juntos possamos construir um ambiente de trabalho mais informado, seguro e acolhedor.

MITOS	VS	VERDADES
"Quem tem transtorno mental não consegue mais trabalhar."		Com tratamento adequado e suporte institucional, a pessoa pode exercer suas funções plenamente e com alta qualidade.
"Depressão e ansiedade são frescuras ou falta de força de vontade."		São doenças reais, com causas biológicas e psicossociais, que precisam de tratamento médico e terapêutico.
"Tomar medicação psiquiátrica vicia e muda a personalidade para sempre."		Medicamentos modernos, com prescrição correta, equilibram a química cerebral sem mudar quem você é.
"Falar sobre suicídio incentiva o ato."		Falar de forma responsável e acolhedora abre portas para que quem está sofrendo encontre ajuda antes que seja tarde.

⚠️ **ALERTA IMPORTANTE:**
A Inteligência Artificial nunca deve ser usada para diagnosticar ou tratar problemas de saúde mental. O diagnóstico e o tratamento dessas condições exigem avaliação exclusiva de médicos psiquiatras e psicólogos, evitando os sérios riscos do autodiagnóstico e da automedicação.

3.5 Fatores de proteção x Fatores de risco

Você já parou para pensar no impacto direto que o ambiente de trabalho tem na sua saúde?

Diariamente, lidamos com situações que podem ser divididas em dois grupos: os fatores de proteção, que promovem nosso bem-estar, e os fatores de risco, que nos levam ao esgotamento. Entender o que te faz bem e o que te adoece é fundamental para cuidar de si mesmo e lutar por um espaço de trabalho mais humano, pois tais atitudes previnem que, diante das adversidades da vida, a pessoa tenha seu quadro de saúde agravado.

FATORES DE PROTEÇÃO	FATORES DE RISCO
Respeito aos horários de folga e desconexão laboral.	Jornadas exaustivas e falta de descanso.
Metas transparentes, feedback construtivo e diálogo.	Cobranças desmedidas ou metas irrealistas.
Relações de empatia, cooperação e respeito mútuo.	Assédio moral, exclusão ou fofocas no setor.
Estações de trabalho limpas, ergonômicas e ventiladas.	Ambientes barulhentos, ergonomia ruim ou calor.
Autonomia moderada e participação nas decisões.	Falta de controle sobre as próprias tarefas.

4 Autocuidado

4.1 Cuidar de si

Autocuidado não é egoísmo; é preservação. Para manter sua mente equilibrada, procure aplicar pequenas ações na sua rotina:

- Defina limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal;
- Pratique atividades físicas regulares, mesmo que sejam caminhadas curtas;
- Mantenha hobbies que não tenham relação com sua produtividade profissional;
- Não sinta culpa por descansar ou dizer "não" quando seu limite físico e mental for atingido.



Portanto, encare o autocuidado como a manutenção essencial da sua ferramenta mais preciosa: sua própria mente. Cada limite definido e cada momento de descanso é um investimento direto na sua longevidade, clareza e capacidade de viver de forma plena e equilibrada.



4.2 Cuidar do outro: estar atento aos sinais

Acolher o colega de trabalho não significa resolver os problemas dele, mas ser uma ponte para que ele encontre ajuda. Como fazer isso respeitando o espaço de cada um?

- **Observe sem julgar:** Se notar mudanças, aproxime-se de maneira sutil.
- **Escute com empatia:** Pergunte "Como você está de verdade?" e apenas ouça, sem dar conselhos imediatos ou minimizar a dor dele (evite frases que invalidem o sofrimento, como "isso é frescura" ou "falta do que fazer").
- **Respeite os limites:** Se a pessoa não quiser falar no momento, coloque-se à disposição para quando ela se sentir confortável.
- **Sugira ajuda especializada:** Incentive a busca por suporte profissional médico ou terapêutico na rede interna ou pública.

Quando você age assim, a boa intenção deixa de ser só intenção. Vira ajuda real, vira respeito na prática.

Ser essa ponte de apoio é o gesto mais poderoso que a gente pode oferecer. Cuidar do outro é mostrar que, mesmo sem ter as respostas, a pessoa não está sozinha.

5 Caminhos do cuidado

5.1 Comissão de Prevenção a Situações de Risco à Saúde Mental (CPSRSM)

A Comissão de Prevenção a Situações de Risco à Saúde Mental (CPSRSM) no âmbito do Ministério Público do Estado do Amazonas, instituída pelo Ato n.º 365/2023/PGJ, possui como objetivo implementar a Política Nacional de Atenção à Saúde Mental dos Integrantes do Ministério Público, instituída pela Resolução n.º 265 do Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP), de 3 de julho de 2023.

Além disso, as atribuições da CPSRSM também encontram amparo na Resolução n.º 315 do CNMP, de 23 de setembro de 2025, a qual dispõe sobre as Comissões de Prevenção a Situações de Risco à Saúde Mental e sobre sua atuação no combate à violência, aos assédios sexual e moral e à discriminação no âmbito do Ministério Público.

A Comissão busca atuar de forma preventiva, orientativa e educativa, com vistas à promoção de ambientes institucionais saudáveis, ao fortalecimento de uma cultura organizacional pautada no respeito, na dignidade e na equidade, bem como à prevenção de situações que possam comprometer a saúde mental de membros, servidores e demais colaboradores desta instituição.

5.2 A Rede de Apoio à Saúde Mental: entenda a RAPS e os CAPS

- **O que é Rede de Atenção Psicossocial?**

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) funciona como uma teia de serviços de saúde do SUS, conectados para cuidar de pessoas em sofrimento psíquico. O objetivo é oferecer um tratamento humanizado e perto da comunidade, evitando a lógica de internação. Essa rede inclui diferentes pontos de atendimento, como as Unidades Básicas de Saúde (UBS), os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), o SAMU 192 e hospitais.

- **O que são Centros de Atenção Psicossocial?**

O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) é o principal serviço da RAPS, focado no tratamento de pessoas com sofrimento psíquico grave ou persistente e também para casos de uso abusivo de álcool e outras drogas.

- **O que acontece em um CAPS?**

Diferente de uma internação, o objetivo do CAPS é tratar em liberdade, mantendo os laços sociais e familiares. O tratamento é personalizado e pode incluir:

- Atendimento individual com psicólogos, psiquiatras, terapeutas, etc;
- Grupos terapêuticos e de convivência;
- Oficinas de arte, música, trabalho e geração de renda;
- Atividades esportivas e comunitárias;
- Apoio e orientação para as famílias.

5.3 Canais de saúde e contatos na rede pública do Amazonas

- **Secretaria de Estado de Saúde do Amazonas - (SES**



- **Secretaria Municipal de Saúde de Manaus - SEMSA**

A rede de atenção à saúde mental do município de Manaus está organizada para acolher e oferecer assistência às pessoas que necessitam de cuidados, inclusive em situações de crise. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) seguem diretrizes de acesso universal, garantindo acolhimento e atendimento a todos que buscam apoio, sem necessidade de encaminhamento prévio.



Horário Fixo
Segunda a sexta-feira, das 7h às 17h

Demanda Espontânea
Sem a necessidade de agendamento prévio

Acesso Direto
Sem a necessidade de encaminhamento médico para realização do primeiro atendimento

CAPS LESTE

Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil Leste Dr. Rogelio Casado Marinho Filho

CAPS SUL

Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil Sul Psicóloga Nivya Kellen de Castro Valente

Rede InfantoJuvenil

Trata transtornos mentais graves e uso de álcool e drogas.

CAPS III

Centro de Atenção Psicossocial III Benjamin Matias Fernandes

Transtornos Mentais Graves e Persistentes

CAPS III

Centro de Atenção Psicossocial III Álcool e Drogas Dr. Afrânio Soares

CAPS II

Centro de Atenção Psicossocial II Álcool e Drogas Dra. Eliana Vitorino Schramm

Uso Abusivo de Álcool e outras Drogas

Consulte os endereços aqui

- **Unidades de Saúde que oferecem acompanhamento psicológico**

USF Antônio Reis
Endereço: Rua Escandinávia, s/n – São Lázaro.

USF Ajuricaba
Endereço: Av. Leste, s/n – Conjunto Ajuricaba, Alvorada.

USF Desembargador Fábio Couto Valle
Endereço: Av. Brigadeiro Hilário Gurjão, s/n – Jorge Teixeira.

USF Professor Carlson Gracie
Endereço: Av. Curaçao, s/n – Nova Cidade.

USFR Ephigênio Salles
Endereço: KM 41 da AM-010 – Zona Rural.

USFR Pau Rosa
Endereço: Ramal do Pau Rosa, KM 21 da BR-174 – Zona Rural.

Policlínica Dr. Antônio Comte Telles
Endereço: Rua Barreirinha, s/n – São José Operário.

Policlínica Castelo Branco
Endereço: Rua do Comércio, s/n – Parque 10.

Policlínica Dr. Djalma Batista
Endereço: Rua Teotônio Vilela, s/n – Compensa.

Policlínica José Antônio da Silva
Endereço: Rua Grumixava, s/n – Monte das Oliveiras.

5.4 Como buscar atendimento em saúde mental pela rede privada de saúde?

O servidor do Ministério Público do Estado do Amazonas (MPAM) que necessitar de apoio ou atendimento em saúde mental poderá procurar diretamente os serviços da rede privada de saúde, por meio do plano de saúde ao qual está vinculado.

Os planos de saúde oferecem cobertura para atendimentos relacionados à saúde mental, conforme as condições e os serviços previstos em cada contrato. Entre as possibilidades de atendimento estão consultas com psicólogos e psiquiatras, acompanhamento psicológico e outros serviços especializados.

Para acessar esses serviços, o servidor deverá entrar em contato com sua operadora de plano de saúde, por meio dos canais de atendimento disponibilizados, e consultar a rede credenciada, os profissionais disponíveis e as condições de cobertura.

Não é necessário aguardar que a situação se agrave para procurar ajuda. Cuidar da saúde mental também significa reconhecer quando é preciso buscar apoio profissional.

5.5 CVV (Centro de Valorização da Vida)

- **O que é?**

O CVV – Centro de Valorização da Vida oferece apoio emocional e prevenção do suicídio de forma totalmente gratuita. É um espaço seguro para qualquer pessoa que esteja se sentindo sozinha, em crise ou só precise desabafar.

- **Como falar com o CVV?**

Ligue 188: Grátis de qualquer fixo ou celular no Brasil.
Outros canais: Chat e e-mail pelo site cvv.org.br.
Funciona 24h, todos os dias: De madrugada, no feriado, quando você precisar.

- **O que esperar do atendimento?**

Sigilo total: Você não precisa se identificar.
Escuta sem julgamentos: Os voluntários são treinados para ouvir com empatia. Eles não dão conselhos, não criticam e não julgam.
Acolhimento humano: Não são psicólogos, são pessoas preparadas para estar com você naquele momento difícil.

Você não precisa passar por isso sozinho(a), disque 188.

Considerações Finais

Chegar ao final desta cartilha não significa encerrar o diálogo sobre saúde mental, mas sim dar o primeiro passo para incorporá-lo à nossa rotina.

A atuação no Ministério Público exige dedicação contínua, responsabilidade social e enfrentamento de demandas complexas. No entanto, o compromisso com a defesa da sociedade só se sustenta quando sustentamos também a nossa própria integridade física e emocional. O cumprimento da nossa missão pública não pode — e não deve — ocorrer ao custo do adoecimento.

Cuidar da saúde mental é um compromisso coletivo que envolve membros, servidores, estagiários e terceirizados, fundamentado em três pilares: a superação do estigma, reconhecendo que o sofrimento psíquico não é sinal de fraqueza, preguiça ou incapacidade, e que respeitar limites e acolher vulnerabilidades é essencial para ambientes de trabalho saudáveis; o cuidado compartilhado e a escuta ativa, por meio da empatia, da atenção aos sinais de sofrimento dos colegas e de uma comunicação sem julgamentos; e o acesso à rede de apoio, pois ninguém precisa enfrentar essas dificuldades sozinho. Para isso, estão disponíveis os canais internos da Comissão de Prevenção à Saúde Mental e da Divisão de Saúde do MPAM, os serviços da rede pública (CAPS e UBS), a rede privada de atendimento e o Centro de Valorização da Vida (CVV – 188), que oferecem orientação e acolhimento.

Que este material permaneça como uma bússola acessível em nosso cotidiano. Cuidar da mente é um ato contínuo de respeito à vida. Se você precisar de ajuda, fale; se notar que alguém ao seu lado precisa, estenda a mão.

Referências

1. **Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP).** *Resolução CNMP nº 265, de 3 de julho de 2023.* Institui a Política Nacional de Atenção à Saúde Mental dos Integrantes do Ministério Público .
2. **Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP).** *Resolução CNMP nº 315, de 23 de setembro de 2025.* Dispõe sobre as Comissões de Prevenção a Situações de Risco à Saúde Mental e sobre sua atuação no combate à violência, aos assédios e à discriminação .
3. **Ministério Público do Estado do Amazonas (MPAM).** *Ato nº 365/2023 PGJ MPAM.* Institui a Comissão de Prevenção a Situações de Risco à Saúde Mental no âmbito do MPAM .
4. **Organização Mundial da Saúde (OMS).** Diretrizes e preceitos para a Saúde Mental e Bem-Estar Biopsicossocial .
5. **Ministério da Previdência Social / INSS.** *Dados estatísticos de afastamentos e concessões de benefícios por incapacidade temporária (2024-2025) .*
6. **Sindicato dos Trabalhadores em Educação do Amazonas (Sinteam) / Junta Médica Pericial.** *Estatísticas de afastamento por transtornos mentais em servidores públicos estaduais e municipais (2019-2025) .*
7. **Norma Regulamentadora NR-1** (Gerênciamento de Riscos Ocupacionais e inclusão de riscos psicosociais).

Consulte aqui o endereço dos locais de atendimento dos CAPS

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ofertam atenção psicossocial a pessoas em situação de sofrimento psíquico grave e persistente ou decorrente do uso abusivo de crack, álcool e outras drogas por uma equipe multidisciplinar composta por médicos, psiquiatras, assistentes sociais, psicólogos, terapeutas ocupacionais, profissionais da educação física, nutricionista, enfermeiros, dentre outros profissionais.



MPAM
MINISTÉRIO PÚBLICO DO
AMAZONAS

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

MPAM
MINISTÉRIO PÚBLICO DO
AMAZONAS