

Programa Mente Aberta

Seção Psicossocial e de Programas de Saúde
Coordenadoria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção à Saúde
Ministério Público Militar
Maio/2019

1. O que é o Programa Mente Aberta?

O Programa de Saúde Mental do MPM utiliza recursos da equipe de saúde do DAS e trabalha com ferramentas de pesquisa e intervenção em Saúde Mental, visando: - diagnóstico; - promoção e prevenção em saúde mental; - monitoramento do tratamento das doenças mentais causadas pelo trabalho ou a ele relacionadas, por ele agravadas ou com impactos sobre ele; - capacitação de membros, gestores e servidores para a prevenção em saúde mental e gerenciamento dos riscos que podem levar ao sofrimento no trabalho e doença mental no MPM.

2. A quem se destina o Programa Mente Aberta?

Membros, servidores, dependentes constantes no assentamento funcional.

3. Qual a abrangência do Programa Mente Aberta?

O Programa pode beneficiar a todos que se sensibilizaram com o tema, pois trabalha com informação, sensibilização, educação em saúde através dos diversos veículos de comunicação do órgão. Além disso, o Programa oferece atendimentos especializados tanto no DAS quanto na rede credenciada.

4. Quando devo pedir ajuda?

Se perceber que algum sentimento está lhe trazendo prejuízos significativos (físicos ou psicossociais) em alguma das dimensões da vida (profissional, familiar, social, material, intelectual, existencial), vale a pena procurar a equipe do Programa ou um profissional de saúde mental na sua cidade.

5. Como ocorre o ingresso no Programa Mente Aberta?

Se há o desejo de um acompanhamento mais próximo pela equipe do Programa, o interessado poderá ser encaminhado por qualquer profissional de saúde ou buscar espontaneamente a Assistente Social ou a Psicóloga do DAS, ou ainda, qualquer profissional de saúde mental da sua cidade.

6. Gostaria de cuidar mais de minha saúde mental, mas não me sinto à vontade para procurar um colega de trabalho lotado no DAS, o que posso fazer?

A Rede Credenciada do Plan-Assiste está disponível a todos seus beneficiários, contando com diferentes serviços, tais como consultas psiquiátricas, psicoterapia, clínicas psiquiátricas, atendimentos em hospital dia, internações, entre outros. Para consultar serviços e profissionais da rede credenciada do Plan-Assiste recorra ao site:

<http://www.planassiste.mpu.mp.br/credenciados/credenciados-mpm/>

. Lembre-se em observar as regras estabelecidas pelo Plan-Assiste, especialmente, aquelas específicas para os casos de internação psiquiátrica. Em caso de dúvidas, envie um e-mail para pa@mpm.mp.br

7. A consulta com o psiquiatra da Rede Credenciada do Plan-Assiste exige autorização prévia?

A consulta em psiquiatria ocorre da mesma maneira que as demais especialidades médicas, ou seja, não exige autorização prévia.

8. A consulta com o psicólogo da Rede Credenciada do Plan-Assiste exige autorização prévia?

A primeira consulta não precisa de autorização. Já para iniciar o tratamento psicológico é necessária autorização do psicólogo perito do Plan-Assiste.

9. Não sou credenciado a nenhum Plano de Saúde e também não desejo ser atendido no DAS, existe outra opção?

Sim, a Política de Saúde Mental preconizada pelo Ministério da Saúde conta com os Centros de Atenção Psicossocial – CAPs, são instituições especializadas no atendimento em saúde mental. Para mais informações acesse:

<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>.

Lembre-se que em casos urgentes recorra ao hospital mais próximo.

10. Não identifiquei nada que mereça atenção diferenciada no que tange a minha saúde mental, mas desejo ter uma vida saudável, inclusive mentalmente, o que posso fazer?

Parabéns! Prevenir é sempre a melhor escolha! Qualidade de vida pode ser adquirida por meio de hábitos saudáveis, tais como: se alimentar de maneira adequada, realizar atividades físicas regularmente, evitar hábitos prejudiciais (como fumar e ingerir bebida alcoólica de modo abusivo), expressar suas emoções de maneira saudável, praticar um hobby, evitar automedicação, dormir bem, entre outros. Em caso de mais dúvidas, ligue para 3255 7616, estaremos à disposição para maiores esclarecimentos.