



Calendário **2025**

Saúde Mental:
Um cuidado integral para o ano inteiro



Calendário 2025



JANEIRO / 01

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEVEREIRO / 02

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇO / 03

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL / 04

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIO / 05

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNHO / 06

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULHO / 07

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO / 08

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SETEMBRO / 09

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRO / 10

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRO / 11

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBRO / 12

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FERIADOS NACIONAIS E REGIMENTAIS

1º de janeiro: Confraternização Universal

3, 4 e 5 de março: Segunda e Terça-feira de Carnaval e Quarta-feira de Cinzas

16, 17 e 18 de abril: Quarta, Quinta e Sexta-feira da Semana Santa

21 de abril: Tiradentes

1º de maio: Dia do Trabalho

19 de junho: Corpus Christi

11 de agosto: Criação dos primeiros cursos jurídicos no Brasil

7 de setembro: Independência do Brasil

12 de outubro: Dia de N. Sra. Aparecida

28 de outubro: Dia do Servidor Público

1º e 2 de novembro: Dia de Todos os Santos e Finados

15 de novembro: Proclamação da República

20 de novembro: Dia Nacional da Consciência Negra

8 de dezembro: Dia de N. Sra da Conceição

15 de dezembro: Instalação do TRT da 11ª Região

25 de dezembro: Natal

SAÚDE MENTAL

A atenção e o cuidado constante com a saúde mental são fundamentais para manter o equilíbrio e o bem-estar ao longo da vida. **A saúde mental não é algo estático.** Ela pode flutuar com o tempo, dependendo das circunstâncias e das experiências vividas. Por isso, assim como cuidamos de nossa saúde física, também é essencial desenvolver hábitos saudáveis para a mente.

Promover uma cultura de cuidado com a saúde mental também contribui para a quebra de estigmas sociais. Falar abertamente sobre o assunto, reconhecer sua importância e encorajar o autocuidado ajuda a diminuir preconceitos e incentivar

mais pessoas a buscarem ajuda sem receios ou vergonha.

Apresentamos nas páginas deste calendário alguns conceitos, noções e direcionamentos para um cuidado integral e atenção constante à saúde mental.

Veja como aplicar na rotina do dia a dia estes cuidados preventivos e de manutenção da saúde mental, permitindo uma vida mais equilibrada, feliz e cheia de significado.

Feliz 2025!



RESILIÊNCIA



NÃO é tolerar tudo

A resiliência é importante na superação de desafios. Esta habilidade pode significar traçar novos caminhos e novas rotas.

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

1. Confraternização Universal

1-6. Recesso Forense

1-20. Suspensão dos prazos (Art. 220 CPC)

20. Dia de São Sebastião (Boa Vista/RR e Coari/AM)

28. Dia Nacional do Combate ao Trabalho Escravo

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

ANOTAÇÕES

“

*A resiliência é a arte de navegar
nas torrentes.*

Boris Cyrulnik - Neurologista e psicanalista francês

”

ESPAÇO DE ESCUTA



Ouvir **SEM** Julgar

Um ambiente de trabalho saudável para todos exige empatia, escuta ativa, confiança e compreensão de colegas e líderes.

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

1. Aniversário de Tabatinga/AM

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ANOTAÇÕES

“A saúde é resultante das condições de vida e da convivência solidária, do meio em que predominam a solidariedade e a afetividade.”

Roberto Heloani – Doutor em Psicologia e Professor Titular da UNICAMP.



VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE

VULNERABILIDADE



NÃO é
fragilidade

Admitir que
precisa de
ajuda é um ato
de coragem e
generosidade
consigo mesmo.
É abrir
oportunidade
para ser
ouvido com
humanidade
e empatia.

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

3, 4 e 5. Segunda e Terça-feira de Carnaval e Quarta-feira de Cinzas (Feriado Regimental)
7. Aniversário de Lábrea/AM

8. Dia Internacional da Mulher (feriado em Humaitá/AM)

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ANOTAÇÕES

“

Vulnerabilidade não é ganhar ou perder; é ter a coragem de aparecer e ser visto quando não temos controle do resultado.

Bené Brown - Escritora e Pesquisadora.

”

DESCANSO



DESCANSO

NÃO é uma recompensa. É um direito!

O descanso é um direito fundamental para uma melhor saúde mental e bem-estar físico.

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

16, 17 e 18. Quarta, Quinta e Sexta-feira da Semana Santa (Feriado Regimental)
21. Tiradentes

25. Aniversário de Itacoatiara/AM
28. Dia Mundial da Segurança e da Saúde no Trabalho

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ANOTAÇÕES

“

Domingo

Canto dos passarinhos

Doce que dá para pôr no café

Paulo Leminski - Escritor e Poeta brasileiro

”

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO

TRABALHO REMOTO



NÃO é
Trabalho
sem Pausa

É uma modalidade de trabalho realizada em um espaço físico diferente do espaço físico da empresa. A desconexão e os limites de jornada são fundamentais para proteger a saúde mental.

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

1. Dia do Trabalho
2. Dia Nacional do Combate ao Assédio Moral
14. Consagração Episcopal (Parintins/AM)
15. Aniversário de Humaitá/AM

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ANOTAÇÕES

“O futuro do trabalho - e o do teletrabalho - deve considerar não apenas os avanços inexoráveis da tecnologia, mas também as necessidades éticas e humanitárias da regulação do trabalho”

Guilherme Guimarães Feliciano - Juiz do Trabalho Titular do TRT2 e Olívia de Quintana Figueiredo Pasqualetto - Professora e Pesquisadora

ANSIEDADE



QUANDO ela é patológica?

A ansiedade é uma reação normal a uma ameaça ou a um estresse. Mas pode ser patológica quando é desproporcional à situação que a causou.

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

- 1. Criação do TRT da 11ª Região (Lei nº 6.915 de 1981)
- 15. Aniversário de Tefé/AM
- 19. Corpus Christi

- 27. Dia de N. Sra. do Perpétuo Socorro (Presidente Figueiredo/AM)
- 29. Dia de São Pedro (Boa Vista/RR e Itacoatiara/AM)

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ANOTAÇÕES

“
Ao inspirar, acalmo o corpo e a mente. Ao expirar, sorrio. Vivendo no momento presente, eu sei que esse é o único momento que tenho.
Thich Nhat Hanh - Monge budista, pacifista, escritor e poeta Vietnamita
”

BURNOUT



NÃO é um problema só de quem o sofre, mas sim da organização e da sociedade.

Trata-se de uma exaustão, ou um estresse crônico, intimamente relacionado ao trabalho, que compromete a saúde mental.

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

9. Aniversário de Boa Vista/RR

16. Aniversário de Manacapuru/AM / Dia de N. Sra. do Carmo (Parintins/AM)

26. Dia de N. Sra. Santana (Coari/AM)

27. Dia Nacional da Prevenção de Acidentes de Trabalho

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ANOTAÇÕES

“

O trabalho não é, como se acredita frequentemente, limitado ao tempo físico efetivamente passado no escritório. Ele ultrapassa qualquer limite dispensado ao tempo de trabalho; mobiliza a personalidade por completo.

Christophe Dejours - Psiquiatra e Psicanalista (Adaptado)

”

DEPRESSÃO



NÃO é tristeza.
É doença.

Estar deprimido não é uma escolha consciente ou sinal de fraqueza. Depressão é uma doença que requer intervenção profissional e por isso deve ser levada muito a sério.

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ANOTAÇÕES

“ Sentimentos que nos machucam não desaparecem por conta própria. Eles não se curam sozinhos. Se não expressamos nossas emoções elas se acumulam como uma dívida que em algum momento será cobrada. Marc Brackett - Psicólogo pesquisador e diretor fundador do Centro de Inteligência Emocional de Yale ”

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

- 2. Aniversário de Coari/AM
- 11. Criação dos primeiros cursos jurídicos no Brasil / Dia do Advogado / Dia do Magistrado (Feriado Regimental)

PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



Empatia e acolhimento **SALVAM** vidas.

Uma escuta ativa e sem julgamentos são essenciais na prevenção ao suicídio. É muito importante oferecer apoio e encorajar a buscar ajuda profissional.

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

- 5. Elevação do Amazonas à Categoria de Província
- 5. Dia do Evangélico (Presidente Figueiredo/AM)
- 7. Independência do Brasil

- 8. Aniversário de Eirunepé/AM / Dia de N. Sra. de Nazaré (Lábrea/AM)
- 29. Dia dos Santos Anjos (Tabatinga/AM)

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ANOTAÇÕES

SETEMBRO AMARELO

Onde buscar ajuda:

- CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde);
- UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais;
- Centro de Valorização da Vida - 188 (ligação gratuita).

HÁBITOS SAUDÁVEIS



EXERCÍCIOS e **ALIMENTAÇÃO**

SAUDÁVEL possuem uma relação positiva com a saúde mental.

A saúde física e mental estão conectadas; ao cuidar do corpo com exercícios e uma alimentação balanceada, você fortalece uma mente mais clara e resiliente.

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

4. Dia de São Francisco (Coari e Eirunepé/AM)

5. Aniversário do Estado de Roraima

12. Nossa Senhora Aparecida, padroeira do Brasil

15. Aniversário de Parintins/AM / Dia de Santa Tereza (Tefé/AM)

24. Aniversário de Manaus/AM

28. Dia do Servidor Público

31. Dia do Evangélico (Humaitá/AM)

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ANOTAÇÕES

“

*Os médicos não tornarão você saudável.
Os nutricionistas não deixarão você magro. Os professores não deixarão você inteligente. Os treinadores não deixarão você em forma. Em última análise, você deve assumir a responsabilidade.*

Naval Ravikant - programador e fundador do AngelList (Adaptado)

”

MENTE SAUDÁVEL



A importância de
DESCANSAR A
MENTE.

Uma boa noite de sono é fundamental para manter a mente saudável e o corpo funcionando corretamente. A prática da atenção plena também contribui para uma mente focada e equilibrada.

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

1. Dia de Todos os Santos (Feriado Regimental)
2. Finados
15. Proclamação da República
20. Dia Nacional da Consciência Negra

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

ANOTAÇÕES

“

*Atenção Plena em seu sentido mais geral
significa acordar de uma vida automática e
passar a ser sensível para as novidades em
nosso dia a dia.*

Daniel Siegel

”

AUTORREFLEXÃO



Olhar para o ano que passou pode ser uma oportunidade de

AUTORREFLEXÃO

Esse processo ajuda a trazer clareza sobre valores e prioridades, possibilitando ajustes em direção a uma vida mais consciente e satisfatória. O que você deseja alinhar para o próximo ano?

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ANOTAÇÕES

“

O amor é uma combinação de cuidado, compromisso, conhecimento, responsabilidade, respeito e confiança.

Bell Hooks - Escritora e Pesquisadora

”

FERIADOS E DATAS COMEMORATIVAS

8. Dia de N. Sra. da Conceição, padroeira de Manaus/AM, Boa Vista/RR e do Estado do AM / Dia da Justiça

10. Aniversário de Presidente Figueiredo/AM

15. Instalação do TRT da 11ª Região (Feriado Regimental)

20-31. Recesso Forense

25. Natal

Calendário 2026

JANEIRO / 01

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MAIO / 05

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETEMBRO / 09

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

FEVEREIRO / 02

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

JUNHO / 06

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OUTUBRO / 10

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MARÇO / 03

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JULHO / 07

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRO / 11

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ABRIL / 04

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

AGOSTO / 08

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DEZEMBRO / 12

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MAPA DA JURISDIÇÃO DAS VARAS DO TRABALHO

Varas do Trabalho

- 1ª-19ª VTs de Manaus
- VT de Boa Vista
- 1ª VT de Boa Vista
- 2ª VT de Boa Vista
- 3ª VT de Boa Vista
- VT de Pres. Figueiredo
- VT de Coari
- VT de Eirunepé
- VT de Humaitá
- VT de Itacoatiara
- VT de Lábrea
- VT de Manacapuru
- VT de Parintins
- VT de Tabatinga
- VT de Tefé

O TRT da 11ª Região possui jurisdição nos estados do Amazonas e Roraima e conta com 32 Varas do Trabalho, sendo 19 em Manaus/AM, 10 no interior do Amazonas e 3 em Boa Vista/RR.

Na 2ª instância, 14 desembargadores compõem o Tribunal Pleno.



www.trt11jus.br
[@trt11oficial](https://trt11oficial)
[/trt11oficial](https://trt11oficial)
[/trt11oficial](https://trt11oficial)
[/trt11oficial](https://trt11oficial)

Sede Judiciária
 Rua Visconde de Porto Alegre, 1265
 Praça 14 de Janeiro - Manaus/AM
 CEP: 69020-130
 Fone: (92) 3621-7221

Fórum Trabalhista de Manaus/AM
 Rua Ferreira Pena, 546 - Centro
 CEP: 69010-140
 Fone: (92) 3627-2098

Óvuidoria
 ouvidoria@trt11jus.br
 (92) 3621-7402

Sede Administrativa
 Av. Tefé, 930
 Praça 14 de Janeiro - Manaus/AM
 CEP: 69020-130
 Fone: (92) 3621-7221

Fórum Trabalhista de Boa Vista/RR
 Av. Benjamin Constant, 1853 - Centro
 CEP: 69305-670
 Fone: (95) 3623-7462

Revisão
 Equipe de Psicologia e
 Assistência Social - Codsan

Projeto Gráfico e Diagramação
 Thaís Mannala e Carlos Andrade

Pesquisa e Edição
 Andreia Nunes
 Carolina Pinheiro

Seção de Marketing e Publicidade
 Coordenadoria de Comunicação Social

Um cuidado integral para o ano inteiro

Calendário Saúde Mental: 2025

**TRIBUNAL REGIONAL DO
 TRABALHO DA 11ª REGIÃO -
 AM/RR**