

**FINDES**Conselho Temático
de Relações do
Trabalho

INFORME ESTRATÉGICO

CONSURT

29 de setembro de
2026

Ano 07 / Nº 689

Informe Estratégico – Justiça do Trabalho lança cartilha sobre saúde mental e riscos psicossociais no trabalho

Resumo

Em 28 de setembro de 2026, o Tribunal Superior do Trabalho lançou a cartilha “Saúde Mental no Trabalho”, elaborada em parceria com a Universidade de Brasília (UnB), com orientações voltadas à prevenção dos riscos psicossociais no ambiente laboral. A publicação reforça a importância da promoção de ambientes de trabalho saudáveis, destaca aspectos relevantes da NR-1 relacionados ao gerenciamento desses riscos e aborda temas como síndrome de Burnout, organização do trabalho e direito à desconexão. Embora tenha caráter orientativo, o material sinaliza a crescente atenção da Justiça do Trabalho à saúde mental dos trabalhadores e serve como importante referência para que as empresas fortaleçam suas práticas de prevenção, gestão de riscos e conformidade em saúde e segurança do trabalho.

Em 28 de setembro de 2026, a Justiça do Trabalho, por meio do Tribunal Superior do Trabalho (TST), lançou a cartilha **Saúde Mental no Trabalho**, desenvolvida em parceria com a Universidade de Brasília (UnB). A iniciativa integra a campanha institucional “Sua saúde é a fronteira que o trabalho não pode atravessar” e tem como objetivo **orientar empregadores e trabalhadores sobre a prevenção dos riscos psicossociais no ambiente de trabalho**.

A cartilha está [disponível para acesso neste link](#).

A publicação reúne informações sobre situações capazes de afetar a saúde mental dos trabalhadores e apresenta medidas voltadas à promoção de ambientes laborais mais saudáveis.



O material também destaca os principais aspectos da Norma Regulamentadora nº 1 ([NR-1](#)), que estabelece a **necessidade de identificação, avaliação e gerenciamento dos riscos psicossociais relacionados ao trabalho**. Segundo o TST, a saúde mental está diretamente associada à qualidade de vida, à segurança, às relações profissionais e à capacidade de tomada de decisões dos trabalhadores.

Entre os **fatores que podem contribuir para o sofrimento relacionado ao trabalho**, a cartilha aponta o excesso ou a insuficiência de demandas, jornadas prolongadas, dificuldades nos relacionamentos profissionais, falhas na organização das atividades, ausência de reconhecimento e isolamento. O material ressalta que a presença desses fatores não implica, necessariamente, o desenvolvimento de um transtorno mental, mas indica a necessidade de avaliação do ambiente organizacional e da adoção de medidas preventivas adequadas.

A cartilha também aborda a **Síndrome de Burnout**, definida como um estado de esgotamento físico e mental decorrente da exposição prolongada a situações de estresse relacionadas ao trabalho. Entre os principais sinais de alerta destacados estão irritabilidade, ansiedade, cansaço persistente, alterações no sono, dores frequentes, dificuldade de concentração, redução do rendimento e afastamento do convívio social.

Outro tema enfatizado é o chamado **direito à desconexão**, entendido como a necessidade de preservação dos períodos de descanso, férias, folgas e intervalos. O TST destaca que o respeito a esses períodos constitui importante medida de proteção da saúde mental e de manutenção da qualidade do trabalho.

Embora a cartilha tenha **caráter orientativo** e não crie novas obrigações legais, sua publicação evidencia a crescente relevância da saúde mental na agenda institucional da Justiça do Trabalho e reforça a importância da gestão dos riscos psicossociais pelas empresas. O conteúdo serve como indicativo das preocupações que tendem a influenciar fiscalizações, programas de prevenção, negociações coletivas e demandas trabalhistas envolvendo adoecimento ocupacional e meio ambiente de trabalho.

Sob a **perspectiva empresarial**, o lançamento da cartilha reforça a necessidade de revisar os procedimentos internos relacionados à saúde e segurança do trabalho, especialmente no que se refere à identificação de fatores organizacionais que



possam gerar estresse excessivo, sobrecarga, conflitos interpessoais ou adoecimento mental. Também se mostra recomendável fortalecer ações de capacitação de lideranças, canais de escuta dos empregados, políticas de prevenção ao assédio e mecanismos que assegurem o respeito aos períodos de descanso.

A iniciativa demonstra que a saúde mental continuará ocupando posição de destaque nas discussões trabalhistas atuais.

Assim, independentemente das controvérsias ainda existentes sobre a **aplicação de penalidades administrativas** relacionadas aos riscos psicossociais, as empresas devem buscar aperfeiçoar seus programas de gestão preventiva, reduzindo riscos jurídicos, trabalhistas e reputacionais, além de contribuir para a construção de ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis.

Importante

 O texto do presente informe contém hiperlinks que permitem o acesso direto a conteúdos e informações complementares.

Marco Antonio Redinz

Advogado trabalhista, autor de livros, mestre em Ciências Jurídicas pela PUC/Rio, e Especialista de Relações do Trabalho da Findes

Agostinho Miranda Rocha

Presidente do Conselho Temático de Relações do Trabalho (CONSURT), Graduado em Ciências Sociais pela UFES e especialista em Gestão Estratégica Contemporânea pela PUC/Rio