



CARTILHA

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Sua **saúde** é uma
fronteira que o
trabalho não pode
ultrapassar.



UnB | FAC



TRABALHO SEGURO
Programa Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho



JUSTIÇA DO TRABALHO

**Cuidar da saúde mental
constrói ambientes mais
seguros, respeitosos
e humanos.**

Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) · Riscos psicossociais

Saúde mental no trabalho

A saúde mental influencia nosso modo de pensar, sentir e lidar com os desafios do dia a dia. No trabalho, ela está diretamente relacionada ao bem-estar, à qualidade de vida e à segurança de todas as pessoas, podendo afetar a produtividade, a tomada de decisões e as relações interpessoais.

A NR-1 na prática



A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) reforça que as empresas devem identificar e gerenciar os riscos psicossociais no ambiente de trabalho.

Na prática, isso significa o incentivo a ações de prevenção, para tornar os ambientes de trabalho mais saudáveis e reduzir situações que causam adoecimento.

fatores de risco psicossociais

Situações do cotidiano que, quando persistentes, podem afetar a saúde mental e o bem-estar no trabalho



Atente-se a:

01

Excesso ou falta de demandas

Sobrecarga de tarefas, pressão constante por resultados ou ausência de atividades e desafios.

03

Relações desrespeitosas

Assédio, conflitos constantes, discriminação, violência ou falta de respeito entre colegas e lideranças.

05

Falta de reconhecimento

Esforço constante sem valorização, retorno ou reconhecimento pelo trabalho realizado.

02

Jornadas prolongadas

Exigência de disponibilidade fora do expediente, mensagens frequentes e dificuldade para separar trabalho e vida pessoal.

04

Falta de organização

Papéis pouco claros, mudanças mal conduzidas, pouca autonomia e ausência de suporte para realizar o trabalho.

06

Isolamento

Situações de trabalho remoto ou atividades que dificultam a troca de informações, o apoio da equipe e o sentimento de pertencimento.

A presença de um ou mais desses fatores não significa que a pessoa desenvolverá um problema de saúde mental. Mas, ambientes saudáveis buscam identificar os riscos e adotar prevenção.



80%

**22h**

Sinais de alerta

O burnout não acontece de um dia para o outro. Geralmente, ele se desenvolve aos poucos, como consequência do estresse crônico relacionado ao trabalho. Reconhecer os sinais pode ajudar na busca por apoio e na prevenção.

Sinais emocionais

Irritabilidade e mudanças de humor; sensação constante de cansaço; ansiedade frequente; desânimo ou perda de motivação; sentimento de incapacidade ou baixa realização no trabalho.

Sinais físicos

Cansaço mesmo após descansar; dores de cabeça frequentes; alterações no sono (insônia ou sono não reparador); tensão muscular e dores no corpo; alterações no apetite ou na energia.

Sinais comportamentais

Dificuldade de concentração; queda no rendimento; afastamento de colegas, amigos ou familiares; dificuldade em lidar com o dia a dia; sensação de que o trabalho ocupa todos os espaços da vida.

Descansar também é se cuidar



O trabalho é importante, mas o descanso também. Ter tempo para estar com a família, praticar atividades de lazer ou simplesmente relaxar ajuda a recuperar as energias e reduz os impactos do estresse.

Para pôr em prática:

- Respeite horários de almoço, férias e folgas
- Organize as prioridades para evitar sobrecarga
- Reserve momentos para lazer, descanso e autocuidado

Descansar não é falta de comprometimento. É um cuidado essencial para a saúde e qualidade do trabalho.

Um ambiente livre de violência.



Trabalhadores e trabalhadoras merecem um ambiente seguro, saudável e livre de violência. Se você presenciou ou sofreu situações como:

● **Assédio moral**

● **Assédio sexual**

● **Discriminação**

● **Violência**

Denuncie

Denunciar é uma forma de proteger você, seus colegas e contribuir para um ambiente de trabalho mais seguro para todas as pessoas.

Canais de denúncia



- Canal interno da instituição, se você sentir segurança
- Ministério do Trabalho e Emprego
- Ministério Público do Trabalho
- Disque Direitos Humanos (Disque 100)
- Ouvidorias

Antes de denunciar, sempre que possível

Anote datas / Registre horário / Guarde e-mails
e mensagens / Identifique testemunhas /
Preserve documentos

Busque ajuda



Reconhecer que algo não vai bem é um passo importante para o cuidado. Se o sofrimento emocional está afetando sua rotina, procure apoio. Você não precisa enfrentar esse momento sozinho.

UBS – Unidades Básicas de Saúde

Atendimento inicial e, quando necessário, encaminhamento para outros serviços.

CAPS – Centros de Atenção Psicossocial

Atendimento especializado para pessoas em sofrimento psíquico.

Situação de urgência

188

CVV

192

SAMU

193

Bombeiros

190

Polícia Militar

**Pedir ajuda é um ato de
cuidado consigo mesmo**



UnB | FAC



TRABALHO SEGURO

Programa Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho



JUSTIÇA DO TRABALHO



[instagram.com/tstjus](https://www.instagram.com/tstjus)



www.tst.jus.br/ouvidoria