

MARIA JOSÉ GIANNELLA CATALDI
SILVIA SAYURI IKEDA
MARCELA CATALDI CIPOLLA

SAÚDE MENTAL

NO TRABALHO

em Tempos de Mudanças



EDITORA **MIZUNO**

QUALIDADE E SÉRIEIDADE EM LIVROS

Saúde Mental no Trabalho em Tempos de Mudanças

©Maria José Giannella Cataldi, Silvia Sayuri Ikeda, Marcela Cataldi Cipolla

EDITORA MIZUNO 2026

Revisão: Denise Silva Rocha Costa

Catálogo na publicação Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	
C357s	Cataldi, Maria José Giannella Saúde mental no trabalho em tempos de mudanças / Maria José Giannella Cataldi, Silvia Sayuri Ikeda, Marcela Cataldi Cipolla. – Leme-SP: Mizuno, 2026. 152 p.; 16 X 23 cm ISBN 978-85-7789-911-1 1. Saúde mental no trabalho. I. Cataldi, Maria José Giannella. II. Ikeda, Silvia Sayuri. III. Cipolla, Marcela Cataldi. IV. Título. CDD 331.44
Índice para catálogo sistemático I. Saúde mental no trabalho	

Nos termos da lei que resguarda os direitos autorais, é expressamente proibida a reprodução total ou parcial destes textos, inclusive a produção de apostilas, de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive através de processos xerográficos, reprográficos, de fotocópia ou gravação.

Qualquer reprodução, mesmo que não idêntica a este material, mas que caracterize similaridade confirmada judicialmente, também sujeitará seu responsável às sanções da legislação em vigor.

A violação dos direitos autorais caracteriza-se como crime incurso no art. 184 do Código Penal, assim como na Lei n. 9.610, de 19.02.1998.

O conteúdo da obra é de responsabilidade dos autores. Desta forma, quaisquer medidas judiciais ou extrajudiciais concernentes ao conteúdo serão de inteira responsabilidade dos autores.

O material disponibilizado on-line, incluindo links, QR-codes, vídeos, petições, entre outros, estará acessível durante a vigência da edição atual do livro, podendo ser retirado após esse período, sem aviso prévio.

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA MIZUNO

Rua Benedito Zacariotto, 172 - Parque Alto das Palmeiras, Leme - SP, 13614-460
Correspondência: Av. 29 de Agosto, nº 90, Caixa Postal 501 - Centro, Leme - SP, 13610-210
Fone/Fax: (0XX19) 3554-9820

Visite nosso site: www.editoramizuno.com.br
e-mail: atendimento@editoramizuno.com.br

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

Sumário

INTRODUÇÃO	21
CAPÍTULO 1	
Saúde Mental e Saúde Mental do Trabalhador	25
1.1 Conceito de Saúde Mental	26
1.2 O Bem- Estar na Esfera do Trabalho	26
1.3 O Estresse no Trabalho	30
1.4 Eustresse e Distresse	33
1.5 A Desvalorização do Trabalhador e o Sofrimento Ético	37
1.6 Neurastenia e Síndrome de Burnout	40
1.7 Os Estágios da Síndrome de Burnout	42
1.8 Outras Doenças Mentais Relacionadas ao Trabalho	52
1.9 O Nexo Causal e a Concausa	54
1.10 A Responsabilidade do Empregador na Ambiência Laboral	59
CAPÍTULO 2	
Do Direito Fundamental à Proteção da Saúde Mental	61
2.1 A Saúde Mental como Direito Fundamental	61
2.2 A Organização Internacional do Trabalho e as Novas Diretrizes de Saúde Mental	63
2.3 Breve Histórico das Relações de Trabalho Protetivas no Brasil	74
2.4 A Constituição de 1988 e o Panorama Atual	77
2.5 A Teoria do Enfoque de Direitos Humanos no Direito do Trabalho	85
CAPÍTULO 3	
As Causas do Comprometimento da Saúde Mental da Classe Trabalhadora	89
3.1 A Uberização do Trabalho	90
3.2 Estresse Crônico e Sociedade Hiperconectada	93
3.3 Os Mais Suscetíveis ao Adoecimento Mental	102

CAPÍTULO 4

A Saúde Mental nas Organizações

4.1 Breve Histórico Sobre o Papel da Saúde Mental nas Organizações	109
4.2 A Importância da Saúde Mental para as Organizações	112
4.3 A Saúde Mental e a Legislação Ordinária	115
4.4 A Lei nº 14.457/22	115
4.5 A Lei nº 14.831/25	117
4.6 A NR-1	119

CAPÍTULO 5

A Promoção da Saúde Mental no Trabalho e suas inovações

5.1 A Adaptação às Modificações na NR-1	123
5.2 Avaliação e Gerenciamento de Riscos Psicossociais	123
5.3 Como Realizar a Avaliação de Riscos Psicossociais?	125
5.3.1 A Implementação da Avaliação de Riscos Psicossociais	128
5.3.2 Controle e Acompanhamento das Medidas de Prevenção	129
5.3.3 Documentação	130
5.4 Papel dos Canais de Comunicação do Trabalhador e da Liderança	131

CAPÍTULO 6

Reflexões Sobre os Desafios e Perspectivas Futuras

135

ANEXO

143

REFERÊNCIAS

147