



### MACAÉ

Rua Tenente Rui Lopes Ribeiro, 257 Centro  
CEP 27910-330

Telefone: (22) 2765-9550 / (22) 99742-3547



### CAMPOS

Av. 28 de Março, 485 Centro  
CEP 28.020-740

Telefone: (22) 2737-4700 / (22) 98114-3857



<https://sindipetronf.org.br/>



Whatsapp: 22 98837-6935

**SINDIPETRONF**  
Sindicato dos Petroleiros do Norte Fluminense

# SAÚDE MENTAL

O TRABALHO PETROLEIRO ESTÁ ADOECENDO  
E AGORA ISSO É RESPONSABILIDADE DA EMPRESA



## A NR-1 mudou:

Saúde mental  
virou obrigação legal

Não é  
mais invisível

Não é  
mais ignorado

**INFORMAR • ORGANIZAR • LUTAR**

**SINDIPETRONF**  
Sindicato dos Petroleiros do Norte Fluminense

# NR-1

## O TRABALHADOR PETROLEIRO ESTÁ ADOECENDO

E AGORA ISSO É RESPONSABILIDADE DA EMPRESA

### A NR-1 MUDOU

- ✓ Saúde mental virou obrigação legal
- ✓ Não é mais invisível
- ✓ Não é mais ignorado

### RISCOS PSICOSSOCIAIS

 SOBRECARGA

 ASSÉDIO

 PRESSÃO



INFORMAR • ORGANIZAR • LUTAR

## O QUE É A NR-1?

A NR-1 é a norma que obriga a empresa a te proteger dos riscos e perigos do seu trabalho. Agora ela é clara! Inclui os riscos à saúde mental, como sobrecarga, assédio e pressão. Isso muda o jogo: o adoecimento mental deixa de ser tratado como problema seu. Não é fraqueza nem “mimimi”. É resultado das condições de trabalho. Esses são os chamados riscos psicossociais.

### ENTENDA DE FORMA OBJETIVA

- ✓ A NR-1 não avalia a sua saúde mental
- ✓ Ela avalia as condições de trabalho

O objetivo é identificar o que no trabalho pode adoecer e mudar essa realidade.

### COMO ISSO APARECE NO TRABALHO PETROLEIRO?

Exemplos de riscos psicossociais:

- ✓ jornadas extensas e regime de turno
- ✓ equipes reduzidas
- ✓ dificuldade de descanso real
- ✓ pressão por produtividade
- ✓ tensão pré-embarque
- ✓ grandes deslocamentos (centenas de kms)
- ✓ apreensão em embarques em aeronave
- ✓ problemas de mobilidade urbana
- ✓ isolamento
- ✓ acúmulo de função
- ✓ exposição a riscos químicos, biológicos e psicossociais
- ✓ jornadas intensas e ritmo acelerado
- ✓ excesso de demandas e prazos curtos
- ✓ trabalho remoto sem limites claros
- ✓ pouco poder de decisão
- ✓ assédio moral, sexual e político-eleitoral

### ASSÉDIO MORAL

- ✓ críticas constantes ao trabalho
- ✓ sobrecarga ou ócio proposital
- ✓ ignorar deliberadamente a presença
- ✓ boatos ofensivos
- ✓ gritos e humilhações
- ✓ ameaças

### ASSÉDIO SEXUAL

- ✓ frases ofensivas e de duplo sentido
- ✓ promessas em troca de favorecimento
- ✓ conversas indesejáveis sobre sexo
- ✓ comentários sobre aparência
- ✓ chantagens sexual
- ✓ perguntas invasivas sobre vida privada

### ASSÉDIO POLÍTICO-ELEITORAL

- ✓ coação em atividades eleitorais
- ✓ troca de benefícios por apoio político
- ✓ pressão político-eleitoral no ambiente de trabalho

ISSO NÃO É “PARTE DO TRABALHO”.  
É RISCO OCUPACIONAL.

## COMO FUNCIONA NA PRÁTICA

A empresa é obrigada a seguir um processo contínuo:



Se não resolveu, tem que mudar de novo.  
Isso se chama melhoria contínua — não pode parar.

### VOCÊ TEM DIREITO A SABER

As informações sobre riscos no trabalho:

- Não podem ser escondidas
- Devem estar disponíveis para trabalhadores e sindicato

Isso inclui:

- Quais riscos existem?
- Quem está exposto?
- O que a empresa está fazendo?

### INFORMAÇÃO É FERRAMENTA DE LUTA.

#### EXEMPLOS NA CATEGORIA

- ✓ Recompôr efetivo nas plataformas, bases e escritórios
- ✓ Reduzir sobrecarga e acúmulo de função
- ✓ Garantir pausas e descanso de verdade
- ✓ Combater assédio
- ✓ Estabelecer limites no trabalho remoto
- ✓ Melhorar condições de comunicação e suporte



⚠ Se não fizer, está descumprindo a norma.

### O QUE A NORMA NÃO PERMITE

- ✗ Culpar o trabalhador
- ✗ Naturalizar o adoecimento (“sempre foi assim”)
- ✗ Tratar como problema individual

○ foco é o trabalho real e suas condições.

#### EXEMPLOS NA CATEGORIA

-  Equipe reduzida + alta demanda = fadiga e risco de acidente
-  Excesso de tarefas + cobrança constante = estresse e esgotamento

Caminho correto em todos os casos:

- ✓ Recompôr efetivo
- ✓ Respeitar limites
- ✓ Reorganizar trabalho
- ✓ Melhorar gestão

Não é adaptação individual — é mudança estrutural.

## QUAL É O NOSSO PAPEL?

A NR-1 reconhece a participação dos trabalhadores.

Você tem direito a:

- ✓ Ser ouvido
- ✓ Denunciar condições de risco
- ✓ Participar das soluções
- ✓ Cobrar mudanças

Sem participação, vira só papel.  
Se a empresa sabe do risco e não age, ela está escolhendo manter o adoecimento.

## E SE O TRABALHO ESTÁ TE ADOECENDO

- ✓ Registre
- ✓ Dialogue com colegas
- ✓ Procure a CIPAA ou CIPLAT
- ✓ Acione o sindicato

Ninguém enfrenta isso sozinho.

PETROLEIRO NÃO É DESCARTÁVEL.  
SAÚDE É DIREITO,  
NÃO É CUSTO.  
CUIDAR DA SAÚDE É  
INVESTIR EM VIDAS!

SUA VOZ PODE SALVAR VIDAS.