www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/dfe37h35

Saúde mental dos profissionais portuários: riscos psicossociais, prevenção e qualidade de vida no trabalho

Mental health of port workers: psychosocial risks, prevention and quality of life at work

Andréa Oliveira da Silva
Guilherme Guimarães Ferreira
Kauã Nunes Lisboa
Stefany Thaila da Silva

RESUMO: O trabalho portuário envolve operações complexas, exigências de produtividade, exposição a riscos ocupacionais e, em determinadas funções, jornadas e turnos que podem favorecer o desgaste físico e emocional. Este artigo tem como objetivo analisar fatores ocupacionais e psicossociais relacionados à saúde mental dos profissionais portuários e discutir medidas de prevenção e promoção da qualidade de vida no trabalho. Desenvolveu-se uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo, com consulta a artigos científicos, revisões de literatura, documentos institucionais e normas regulamentadoras. A análise identificou fatores relevantes, como sobrecarga de atividades, ritmo intenso, ruídos, riscos de acidentes, jornadas irregulares, baixa autonomia e insuficiência de apoio social. A literatura consultada reforça que a prevenção deve integrar os riscos físicos, ergonômicos e psicossociais, com participação dos trabalhadores e compromisso organizacional. Como atividade de divulgação e aproximação com o público, o tema também foi apresentado na EXPOTEC 2026, por meio de exposição educativa e atividades interativas. A experiência favoreceu o diálogo e o compartilhamento de percepções, sem constituir pesquisa de campo ou avaliação sistemática das empresas. Conclui-se que a proteção da saúde mental no setor portuário exige ações contínuas de

gerenciamento de riscos, comunicação, acolhimento e melhoria das condições e da organização do trabalho.
Palavras-chave: Saúde do trabalhador. Riscos psicossociais. Organização do trabalho. Prevenção. Ciências da Saúde.

ABSTRACT: Port work involves complex operations, productivity demands, exposure to occupational hazards and, in some roles, shifts and working hours that may contribute to physical and emotional strain. This article aims to analyze occupational and psychosocial factors related to the mental health of port workers and discuss prevention measures and the promotion of quality of working life. A qualitative, exploratory and descriptive bibliographic study was conducted, drawing on scientific articles, literature reviews, institutional documents and occupational health and safety regulations. The analysis identified relevant factors such as work overload, intense pace, noise, accident risks, irregular shifts, limited autonomy and insufficient social support. The literature indicates that prevention should integrate physical, ergonomic and psychosocial risks, with workers' participation and organizational commitment. As an educational dissemination activity, the topic was also presented at EXPOTEC 2026 through an exhibition and interactive activities. This experience encouraged dialogue and the sharing of perceptions, but did not constitute field research or a systematic assessment of companies. The article concludes that protecting mental health in the port sector requires continuous risk management, communication, support and improvements in working conditions and work organization.

Keywords: Workers' health. Psychosocial risks. Work organization. Prevention. Health Sciences.

1 INTRODUÇÃO

Os portos desempenham papel estratégico na circulação de mercadorias e no desenvolvimento econômico. Para que as operações ocorram, diferentes categorias profissionais realizam atividades que envolvem movimentação de cargas, operação de máquinas e equipamentos, armazenagem, transporte e serviços de apoio. Trata-se de

um ambiente de trabalho complexo, no qual a segurança depende de procedimentos, atenção constante, condições adequadas e coordenação entre equipes.

As transformações tecnológicas e organizacionais do setor portuário podem contribuir para a eficiência das operações, mas também modificam tarefas, ritmos e exigências profissionais. A pressão por produtividade, a sobrecarga, os turnos irregulares, a exposição a ruídos e a necessidade de manter a atenção em atividades potencialmente perigosas podem afetar o bem-estar dos trabalhadores. Por isso, a saúde ocupacional deve ser compreendida de forma integral, contemplando dimensões físicas, mentais e sociais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) aponta que cargas excessivas de trabalho, ritmo intenso, jornadas inflexíveis, condições físicas inadequadas, assédio e falta de apoio podem representar riscos à saúde mental no trabalho. No setor portuário, tais fatores precisam ser analisados em conjunto com os riscos de acidentes, as exigências operacionais e as particularidades de cada função.

Estudos sobre trabalhadores portuários identificam a percepção de riscos ambientais e ocupacionais e indicam a necessidade de ampliar a atenção aos fatores psicossociais. Soares et al. (2008), por exemplo, investigaram a percepção de trabalhadores portuários avulsos no porto do Rio Grande. Mais recentemente, Lagos e Matamala Pizarro (2023) destacaram lacunas na produção científica sobre riscos psicossociais e saúde mental dessa população.

Diante desse contexto, este artigo busca responder à seguinte questão: de que forma as condições e a organização do trabalho podem afetar a saúde mental dos profissionais portuários e quais medidas podem contribuir para a prevenção dos riscos psicossociais e para a promoção do bem-estar?

O objetivo geral consiste em analisar fatores ocupacionais e psicossociais associados à saúde mental dos profissionais portuários, discutindo medidas preventivas e possibilidades de melhoria da qualidade de vida no trabalho. Especificamente, pretende-se identificar fatores de risco presentes no ambiente portuário, discutir possíveis relações com o estresse e o esgotamento profissional e apresentar estratégias de prevenção fundamentadas na literatura e nas normas brasileiras de segurança e saúde no trabalho.

A relevância do estudo está na necessidade de ampliar a compreensão sobre a saúde mental em um setor frequentemente associado, sobretudo, à prevenção de acidentes e aos riscos físicos. A abordagem também possui relação com a gestão, uma vez que a organização das jornadas, a distribuição das tarefas, a comunicação interna e o apoio aos trabalhadores dependem de decisões e práticas institucionais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde ocupacional e riscos no ambiente portuário

A saúde ocupacional reúne ações de promoção, proteção e preservação da saúde dos trabalhadores, considerando as condições em que as atividades são executadas. No ambiente portuário, essa perspectiva precisa abranger a diversidade de funções e de exposições: trabalhadores envolvidos na movimentação de cargas, operação de equipamentos, armazenagem e atividades de apoio não estão necessariamente sujeitos aos mesmos perigos.

As operações portuárias podem envolver ruídos intensos, vibrações, variações climáticas, umidade, exposição a agentes químicos, esforço físico, levantamento e transporte manual de cargas, trabalho em altura e riscos de acidentes. A presença desses fatores exige identificação dos perigos, avaliação dos riscos e adoção de medidas de controle compatíveis com cada atividade.

Soares et al. (2008), em estudo realizado com 306 trabalhadores portuários avulsos no porto do Rio Grande, identificaram que a maioria dos participantes reconhecia a existência de riscos à saúde no ambiente laboral. Entre os riscos percebidos, foram mencionados objetos suspensos, ruídos e exposição às intempéries. Os achados demonstram a importância de considerar a percepção dos próprios trabalhadores no planejamento das ações preventivas.

Almeida et al. (2012) também contribuem para a discussão ao abordarem a prevalência de doenças musculoesqueléticas entre trabalhadores portuários avulsos. Em conjunto, esses estudos reforçam que a proteção da saúde não pode se restringir à resposta a acidentes, devendo incluir medidas relacionadas à ergonomia, à organização das atividades e ao acompanhamento da saúde.

2.2 Saúde mental e fatores de risco psicossociais

A saúde mental no trabalho é influenciada pelas condições de execução das tarefas, pelas relações interpessoais e pela forma como o trabalho é organizado. Entre os fatores psicossociais potencialmente prejudiciais estão a carga excessiva, o ritmo intenso, a falta de previsibilidade, a baixa autonomia, a insuficiência de apoio, os conflitos, o assédio e a insegurança quanto às condições de trabalho (OMS, 2024).

No setor portuário, esses fatores podem se combinar com a responsabilidade por operações complexas, a necessidade de atenção permanente e a pressão para cumprir prazos. A intensidade e a forma como essas exigências são vivenciadas variam de acordo com a função, o regime de trabalho, a equipe e as condições oferecidas pela organização.

Lagos e Matamala Pizarro (2023) realizaram uma revisão sistemática exploratória sobre riscos psicossociais e saúde mental de trabalhadores portuários. A revisão identificou estudos que abordavam carga elevada de trabalho, tensão ocupacional, esgotamento mental e emocional e ambientes hostis. Os autores observaram, ainda, que a saúde mental nem sempre aparece como objeto central das investigações, o que aponta para a necessidade de ampliar a produção científica específica sobre essa categoria.

Os fatores psicossociais não devem ser interpretados como fragilidades individuais. Eles estão relacionados também às condições e às práticas de gestão. Assim, a prevenção exige examinar a distribuição das tarefas, os recursos disponíveis, os períodos de descanso, a comunicação, a participação dos trabalhadores e a qualidade das relações profissionais.

2.3 Estresse ocupacional e esgotamento profissional

O estresse ocupacional pode ocorrer quando as exigências do trabalho são percebidas como superiores aos recursos disponíveis para enfrentá-las. Quando a exposição a situações de pressão se prolonga e não existem condições adequadas de recuperação e apoio, podem surgir consequências para o bem-estar, a concentração, o sono e a qualidade de vida.

No ambiente portuário, a pressão por produtividade, os turnos noturnos ou irregulares, o ruído, a necessidade de atenção constante e a sobrecarga de responsabilidades podem contribuir para o desgaste. Brooks e Greenberg (2022), em revisão sistemática de 63 estudos sobre saúde mental e bem-estar psicológico de profissionais marítimos, identificaram associações entre pior bem-estar e fatores como jornadas prolongadas, sono inadequado, demandas elevadas, ruídos, vibrações, falta de apoio social e baixa autonomia.

Embora a revisão de Brooks e Greenberg (2022) tenha como foco profissionais marítimos, e não exclusivamente trabalhadores portuários, seus resultados oferecem elementos comparativos para a discussão de atividades relacionadas ao setor. Essa aproximação deve ser feita com cautela, respeitando as diferenças entre as categorias e os contextos de trabalho.

O burnout, ou esgotamento profissional, é relacionado ao estresse crônico no contexto ocupacional e pode envolver exaustão, distanciamento mental em relação ao trabalho e redução da percepção de realização profissional. Sua prevenção não depende apenas de estratégias individuais de enfrentamento: requer intervenções sobre as condições e a organização do trabalho.

2.4 Legislação brasileira: NR-1 e NR-29

No Brasil, a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) estabelece disposições gerais e diretrizes para o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO). A atualização aprovada pela Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024, incluiu expressamente os fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho no gerenciamento dos riscos ocupacionais, com entrada em vigor da nova redação do capítulo 1.5 em 26 de maio de 2026 (BRASIL, 2024; BRASIL, 2026).

Essa orientação amplia a compreensão da prevenção, pois direciona a atenção também a aspectos da organização e das relações de trabalho que podem afetar a saúde mental. A identificação dos fatores psicossociais deve integrar o processo de gerenciamento de riscos, considerando as atividades reais e as condições em que são realizadas.

A NR-29 estabelece requisitos de segurança e saúde no trabalho portuário, abrangendo atividades a bordo e em terra, instalações portuárias e terminais retroportuários. A norma trata de medidas de prevenção, gerenciamento de riscos, serviços especializados, condições sanitárias e de conforto, primeiros socorros e prevenção de acidentes nas operações portuárias (BRASIL, 2022).

A aplicação articulada da NR-1 e da NR-29 favorece uma abordagem integrada da saúde ocupacional. A prevenção deve considerar os perigos específicos das operações portuárias e os fatores psicossociais associados à organização do trabalho, sem reduzir a proteção à utilização de equipamentos ou ao cumprimento formal de procedimentos.

2.5 Prevenção e promoção da qualidade de vida no trabalho

A promoção da saúde dos profissionais portuários requer ações permanentes e planejadas. Entre as medidas de prevenção estão a identificação dos perigos, a avaliação dos riscos, a capacitação, a adequação ergonômica, o controle de agentes ambientais, a manutenção de equipamentos e a organização de jornadas e pausas compatíveis com as exigências das atividades.

No campo psicossocial, são relevantes a criação de canais de comunicação confiáveis, o combate ao assédio, a promoção de relações respeitosas, a participação dos trabalhadores nas decisões que afetam suas atividades e o acesso a apoio especializado. A existência de canais de escuta deve estar acompanhada de procedimentos claros de acolhimento e encaminhamento, preservando a confidencialidade e evitando retaliações.

Brooks e Greenberg (2022) destacam a importância do suporte, da educação e da adequação dos recursos humanos às demandas das atividades marítimas. Lagos e Matamala Pizarro (2023), por sua vez, ressaltam a necessidade de aprofundar as pesquisas sobre a saúde mental de trabalhadores portuários. Esses apontamentos sustentam a importância de ações preventivas contextualizadas e avaliadas continuamente.

A responsabilidade pela promoção da saúde é compartilhada, mas cabe às organizações e aos responsáveis pela gestão do trabalho assegurar condições

adequadas, identificar riscos e implementar medidas de controle. A participação dos trabalhadores é indispensável para reconhecer problemas cotidianos e avaliar se as ações adotadas respondem às necessidades concretas.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo. O objetivo foi reunir e analisar contribuições científicas e normativas relacionadas à saúde ocupacional, aos riscos psicossociais e às condições de trabalho no setor portuário.

O levantamento considerou artigos científicos e revisões de literatura localizados em plataformas de pesquisa acadêmica, incluindo SciELO e Google Acadêmico, além de documentos institucionais da Organização Mundial da Saúde e normas regulamentadoras do Ministério do Trabalho e Emprego. Foram priorizados materiais relacionados a riscos ocupacionais, saúde mental, estresse, organização do trabalho e prevenção no setor portuário ou em atividades marítimas correlatas.

Após a leitura, as informações foram organizadas por eixos temáticos: riscos físicos e ergonômicos; fatores psicossociais; estresse e esgotamento profissional; legislação aplicável; e medidas de prevenção e promoção da saúde. A análise foi descritiva e interpretativa, buscando aproximar os resultados dos estudos consultados sem realizar tratamento estatístico ou generalização para todos os trabalhadores portuários.

Como atividade complementar de divulgação, o tema foi apresentado na EXPOTEC 2026, por meio de uma mesa expositiva, atividades interativas e pequenas gincanas. Durante a exposição, visitantes, entre eles pessoas que atuam no setor portuário, compartilharam percepções e exemplos de práticas existentes em algumas empresas. Essa atividade é relatada como experiência educativa e espaço de diálogo, não como coleta formal de dados: não foram aplicados questionários, realizadas entrevistas estruturadas ou avaliadas sistematicamente as organizações mencionadas.

Como limitação metodológica, registra-se que o levantamento bibliográfico não contou com protocolo de revisão sistemática, período de busca previamente delimitado

ou critérios quantitativos de seleção. Portanto, os resultados devem ser compreendidos como síntese qualitativa da literatura consultada, e não como revisão exaustiva de toda a produção científica disponível.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura consultada evidencia que a saúde dos profissionais portuários deve ser compreendida de maneira integral. Os estudos abordam riscos físicos, ergonômicos e psicossociais que podem coexistir no ambiente de trabalho. Ruídos, intempéries, movimentação de cargas e possibilidade de acidentes se somam a exigências de produtividade, jornadas diferenciadas e necessidade de atenção constante.

Os resultados apresentados por Soares et al. (2008) demonstram que os trabalhadores reconhecem a presença de riscos ocupacionais no porto do Rio Grande, com destaque para objetos suspensos, ruídos e exposição às condições climáticas. Almeida et al. (2012) acrescentam a dimensão das doenças musculoesqueléticas, reforçando a necessidade de prevenção que considere as exigências físicas das tarefas.

No campo psicossocial, a revisão de Lagos e Matamala Pizarro (2023) aponta fatores como carga de trabalho elevada, tensão ocupacional e esgotamento mental e emocional. A contribuição do estudo é especialmente relevante por tratar diretamente de trabalhadores portuários e por indicar que a saúde mental ainda precisa receber maior atenção nas investigações sobre essa população.

A revisão de Brooks e Greenberg (2022), embora centrada em profissionais marítimos, permite reconhecer fatores que também merecem investigação em contextos portuários, como jornadas prolongadas, sono inadequado, ruído, vibração, demandas elevadas e falta de apoio social. A comparação não autoriza afirmar que os resultados sejam idênticos para todas as categorias portuárias, mas indica questões que podem orientar pesquisas futuras.

Do ponto de vista normativo, a inclusão dos fatores psicossociais no gerenciamento de riscos ocupacionais pela NR-1, em articulação com as disposições

específicas da NR-29, reforça a necessidade de incorporar a organização do trabalho às estratégias de prevenção. Isso significa que ações isoladas de conscientização não substituem mudanças organizacionais, avaliação dos riscos e acompanhamento das medidas implementadas.

A apresentação na EXPOTEC 2026 constituiu uma oportunidade de compartilhar informações sobre saúde física e mental no trabalho portuário. A mesa expositiva e as atividades interativas favorecem a participação dos visitantes. Durante as conversas, alguns participantes mencionaram a existência, em determinadas empresas, de canais internos de comunicação — inclusive com possibilidade de relato sem identificação — e iniciativas de acesso a apoio psicológico.

Essas manifestações foram percepções e relatos espontâneos dos visitantes. Como não houve entrevistas formais, registro sistemático ou verificação junto às empresas, não é possível concluir que tais práticas estejam presentes em todo o setor, nem avaliar sua efetividade. Ainda assim, o diálogo permitiu aproximar a discussão teórica de experiências compartilhadas por pessoas que conhecem a rotina portuária.

Em conjunto, os resultados apontam que uma política de prevenção consistente deve combinar gerenciamento de riscos, melhoria das condições físicas, dimensionamento adequado das equipes, organização de jornadas, canais de comunicação, acolhimento e acesso a suporte especializado. A efetividade dessas medidas depende de acompanhamento contínuo e participação dos trabalhadores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo permitiu analisar fatores ocupacionais e psicossociais relacionados à saúde mental dos profissionais portuários e discutir medidas de prevenção e promoção da qualidade de vida no trabalho. A literatura consultada demonstra que o ambiente portuário reúne riscos físicos, ergonômicos e psicossociais que precisam ser considerados de forma integrada.

Entre os fatores discutidos estão a exposição a ruídos e intempéries, o esforço físico, os riscos de acidentes, a sobrecarga, o ritmo intenso, as jornadas irregulares, a baixa autonomia e a insuficiência de apoio. Esses elementos podem contribuir para o

desgaste e reforçam a importância de medidas que atuem não apenas sobre o comportamento individual, mas também sobre as condições e a organização do trabalho.

A NR-1 e a NR-29 oferecem referências importantes para o gerenciamento dos riscos ocupacionais e para a proteção da saúde no setor portuário. Sua aplicação deve estar associada à identificação dos fatores psicossociais, à participação dos trabalhadores e à implementação de ações preventivas compatíveis com a realidade de cada atividade.

A experiência de divulgação na EXPOTEC 2026 ampliou a discussão e proporcionou troca de informações com visitantes, incluindo pessoas ligadas ao setor portuário. Os relatos sobre canais de comunicação e apoio psicológico foram úteis para suscitar reflexão, mas não constituem evidência suficiente para avaliar a abrangência ou os resultados dessas iniciativas.

Como limitações, destacam-se o caráter bibliográfico do estudo, a ausência de entrevistas e questionários e a inexistência de avaliação sistemática das práticas empresariais mencionadas durante a exposição. Pesquisas futuras podem aprofundar o tema por meio de estudos de campo, com procedimentos éticos adequados, participação voluntária dos trabalhadores e análise das políticas de prevenção adotadas pelas organizações.

Conclui-se que cuidar da saúde mental dos profissionais portuários é parte essencial da segurança e da qualidade de vida no trabalho. A construção de ambientes mais saudáveis depende de compromisso institucional, prevenção contínua, comunicação respeitosa e valorização dos trabalhadores.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcia Cristina Vieira de et al. Prevalência de doenças musculoesqueléticas entre trabalhadores portuários avulsos. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 20, n. 2, p. 243-250, 2012. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000200005.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1. Acesso em: 3 nov. 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 29 (NR-29): segurança e saúde no trabalho portuário. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-29-nr-29. Acesso em: 3 nov. 2026.

BROOKS, Samantha K.; GREENBERG, Neil. Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. BMC Psychology, v. 10, art. 139, 2022. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-022-00850-4.

CEZAR-VAZ, Marta Regina et al. Workload and associated factors: a study in maritime port in Brazil. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 24, e2837, 2016. DOI: https://doi.org/10.1590/1518-8345.1347.2837.

LAGOS, Alba Barrera; MATAMALA PIZARRO, José. Riscos psicossociais e saúde mental nos trabalhadores portuários: uma revisão sistemática exploratória da literatura. PSI UNISC, v. 7, n. 1, 2023. DOI: https://doi.org/10.17058/psiunisc.v7i1.17663.

OCCUPATIONAL RISKS AND HEALTH AND SAFETY MANAGEMENT STRATEGIES IN THE PORT SECTOR: a systematic literature review. Safety Science, v. 184, art. 106767, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ssci.2024.106767.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental health at work. Genebra: OMS, 2024. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work. Acesso em: 3 nov. 2026.

SOARES, Jorgana Fernanda de Souza et al. Percepção dos trabalhadores avulsos sobre os riscos ocupacionais no porto do Rio Grande, Rio Grande do Sul, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, v. 24, n. 6, 2008. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000600006.