Prezado SUPERVISOR/GERENTE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
  
Venho, por meio desta, comunicar que já estou a trabalhar por mais de \_\_horas consecutivas, tendo chegado no dia \_\_/\_\_/\_\_\_\_, às \_\_horas e \_\_minutos, sendo que agora são \_\_horas e \_\_minutos do dia \_\_/\_\_/\_\_\_\_ e, como no trabalho exercido nos turnos ininterruptos de revezamentos não há sequer a possibilidade de intervalo, até mesmo para descanso e refeição, além do fato de que as funções que exerço, dentro de uma refinaria de petróleo (área de alto risco) serem periculosas e, portanto, exigindo da minha pessoa alto nível de concentração e disposição física/mental, informo que cumprirei a carga horária referente a usual troca de turno, no total de 16horas consecutivas de trabalho e, a partir do término desse período total, quando já não terei mais condições físicas e psicológicas para continuar a trabalhar, situação que colocará em risco a minha saúde e até mesmo a minha vida e a de meus colegas de trabalho, pedirei para ser liberado.

Portanto, solicito desde já, com a devida antecedência, que a supervisão/gerência providencie em tempo hábil, outro empregado para assumir meu posto de trabalho após a minha jornada de 16horas de trabalho, valendo esclarecer desde logo que se a empresa assim não proceder, solicitarei ao Sindicato que comunique a situação às autoridades competentes, como Ministério Público do Trabalho e demais órgãos que entender de direito, para tomada das providências devidas.  
  
CIDADE,DATA.  
NOME:  
MATRÍCULA:  
ASSINATURA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
CIENTE DO SUPERVISOR/GERENTE

TESTEMUNHAS:  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
NOME NOME  
CPF CPF