



**TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO
PRESIDÊNCIA**

ATO Nº 546/SESAUD.GDGSET.GP, DE 30 DE SETEMBRO DE 2015

Disciplina a pausa para descanso durante a jornada de trabalho no âmbito do Tribunal Superior do Trabalho e dá outras providências.

O PRESIDENTE DO TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO, no uso de suas atribuições legais e regimentais,

Considerando o disposto no artigo 1º, inciso IV, no artigo 6º e no artigo 7º, inciso XXII, da Constituição Federal;

Considerando o disposto no artigo 4º da Convenção nº 155, da Organização Internacional do Trabalho, promulgada pelo Decreto nº 1.254, de 29 de setembro de 1994;

Considerando o disposto no artigo 72 da Consolidação das Leis do Trabalho, de 1º de maio de 1943;

Considerando a Lei nº 11.419, de 19 de dezembro de 2006, que dispõe sobre a informatização do processo judicial;

Considerando o Decreto nº 7.602, de 7 de novembro de 2011, que dispõe sobre a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho;

Considerando a Norma Regulamentadora nº 17, do Ministério do Trabalho e Emprego;

Considerando a necessidade de institucionalizar e sistematizar ações de prevenção de acidentes do trabalho a serem desenvolvidas no âmbito do Tribunal Superior do Trabalho;

Considerando que a observação de pausas durante a jornada laboral mostra-se essencial para a recuperação da fadiga física e mental do trabalhador, evitando-se o aparecimento precoce de doenças osteomusculares.

RESOLVE:

Art. 1º Fica autorizada uma pausa para descanso de 10 minutos para cada 90 minutos trabalhados, não deduzidos da jornada normal de trabalho.

Parágrafo único. A Secretaria de Saúde recomenda que a pausa seja usufruída, preferencialmente, na postura em pé, com algum deslocamento e evitando atividades que exijam movimentos repetitivos ou esforço visual.



Art. 2º São divulgadas no Anexo Único as orientações de ergonomia a serem observadas nos postos de trabalho que envolvam o desempenho de atividades com uso de teclados e telas de vídeo.

Art. 3º Este Ato entra em vigor na data de sua publicação.

Ministro ANTONIO JOSÉ DE BARROS LEVENHAGEN



ANEXO DO ATO SESAUD.GDGSET.GP 546/2015

ANEXO ÚNICO

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS



- 1 – Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço;
- 2 – Manter a cabeça e pescoço em posição reta, ombros e braços relaxados;
- 3 – Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;
- 4 – Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;
- 5 – Manter o cotovelo junto ao corpo;
- 6 – Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira; Manter ângulo igual ou superior a 90 graus para as dobras dos joelhos e do quadril;
- 7 – Manter os pés apoiados no chão ou quando recomendado, usar descanso para os pés;
- 8 – Apoiar os antebraços nas laterais da cadeira ou sobre a superfície de trabalho para que os ombros fiquem relaxados e em posição neutra;
- 9 – Procurar trabalhar em um ambiente com iluminação adequada e conforto térmico;
- 10 – Regular o brilho do monitor para 70 ou 75 e evitar posicionar a tela do monitor de frente para janelas;
- 11 – Fazer pausas de recuperação de 10 minutos a cada 90 minutos trabalhados. Durante a pausa, não olhar para a tela do monitor, levantar e aproveitar para fazer alongamentos dos punhos, braços e coluna, além de algum deslocamento, evitando-se, igualmente, o uso de celular para mensagens;
- 12 – Praticar hábitos saudáveis de vida como alimentação balanceada, sono regular e atividade física para capacitação aeróbica (caminhada, natação, ginástica, entre outros);
- 13 – Notebooks e outros equipamentos portáteis similares não são indicados para trabalho em jornada maior que 2 horas por apresentarem alto risco ergonômico.