



**PODER JUDICIÁRIO DA UNIÃO**  
**TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 18ª REGIÃO**

---

Institui a prática de pausas laborais no âmbito da 18ª Região da Justiça do Trabalho.

O DESEMBARGADOR-PRESIDENTE DO TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 18ª REGIÃO, no uso de suas atribuições legais e regimentais,

CONSIDERANDO que a atenção à saúde e à qualidade de vida no trabalho encontra-se consolidada como um dos objetivos estratégicos do Tribunal Regional do Trabalho da 18ª Região;

CONSIDERANDO que é responsabilidade do Tribunal garantir a observância do artigo 196 da Constituição Federal, mediante a instituição de políticas de promoção, proteção e recuperação da saúde, visando à redução de riscos de doenças ocupacionais;

CONSIDERANDO os benefícios físicos e mentais, a médio e longo prazos, resultantes da prática da ginástica laboral compensatória, notadamente para os profissionais cuja natureza das tarefas exija posturas fixas de tronco e membros superiores e repetitividade de movimentos, aliadas a pressão, ritmo e volume de trabalho executado;

CONSIDERANDO que a regulamentação das pausas laborais no âmbito da 18ª Região da Justiça do Trabalho tem por objetivo assegurar a todos o direito de adesão à prática da ginástica laboral, que é indicada àqueles que trabalham sob condições e forma de organização de trabalho favorecedoras do desencadeamento ou agravamento de processos de adoecimento;

CONSIDERANDO que, em decorrência da implantação do Processo Judicial Eletrônico - PJe, houve um aumento do risco de adoecimento relacionado ao tempo despendido com o uso de computadores, com conseqüente incremento de sobrecarga na coluna cervical, lombar e membros superiores, além de comprometimento da visão;

CONSIDERANDO o que consta do processo administrativo nº 10910/2018,

RESOLVE:

Art. 1º Fica instituída a prática de pausas laborais, no âmbito da 18ª Região da Justiça do Trabalho.

Art. 2º Para efeito desta portaria, considera-se:

I – ginástica laboral compensatória: aquela realizada no curso da jornada de trabalho e que objetiva, de forma ativa, promover a execução de exercícios específicos de compensação;

II – pausa recomendável: pausas intrajornada e micropausas que, no âmbito do Tribunal, serão mediadas pelo uso do *software* livre *Workrave*, caso desejado pelo usuário;

III – risco ergonômico: todo fator ambiental que possa interferir nas características psicofisiológicas do trabalhador, causando desconforto ou afetando sua saúde, como por exemplo: mobiliário inadequado, ritmo excessivo de trabalho, repetitividade, manutenção da postura sentada e inadequada por tempo prolongado sem interrupção ou pausa para descanso.

Art. 2º Os integrantes das unidades administrativas e judiciárias cujas atividades demandem repetitividade, monotonia, manutenção de postura estática de tronco e membros, ritmo excessivo, sobrecarga e pressão, caracterizando risco ergonômico, deverão realizar pausa para a ginástica laboral compensatória.

Art. 3º A pausa para a realização da ginástica laboral compensatória será orientada por profissional designado pela Gerência de Saúde.

Art. 4º Além da pausa para a ginástica laboral compensatória, recomenda-se aos magistrados e servidores que adotem a pausa intrajornada, com duração de 15 minutos, em horário correspondente à metade da carga horária diária trabalhada, e as micropausas laborais, realizadas a cada hora de trabalho ininterrupto, com duração de três minutos.

Art. 5º A realização das pausas a que se refere o artigo 4º é obrigatória para todos que executem atividades de inserção de dados de forma ininterrupta, podendo ser mediada pelo *software* livre *Workrave* ou outro mecanismo, a critério dos magistrados e servidores.

Parágrafo único. A utilização do *software* livre *Workrave* não deverá alterar as atividades diárias dos usuários, ficando a critério individual a realização da pausa indicada pela ferramenta.

Art. 6º As pausas são consideradas como expediente efetivo, não sendo passíveis de compensação.

Art. 7º Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Cientifique-se e publique-se no Diário Eletrônico da Justiça do Trabalho.

**(assinado eletronicamente)**  
PLATON TEIXEIRA DE AZEVEDO FILHO  
Desembargador-Presidente

Goiânia, 28 de junho de 2018.  
[assinado eletronicamente]

PLATON TEIXEIRA DE AZEVEDO FILHO  
DESEMB. PRES. DE TRIBUNAL