



Prefeitura do Município de São Paulo
Secretaria Municipal da Saúde
Coordenação de Vigilância em Saúde

Consulta Pública nº 001/16/COVISA/SMS
Publicada no DOC do dia 09/08/16, páginas 71 e 72

O Secretário Municipal de Saúde, no uso das atribuições que lhe são conferidas por lei e, considerando o artigo 8º da Lei Municipal nº 13.725, de 09 de janeiro de 2004, que confere aos órgãos que compõem o Sistema Municipal de Vigilância em Saúde a missão de promover e proteger a saúde humana, controlar as doenças e defender a vida;

Considerando a necessidade de estabelecer critérios para avaliação das condições de trabalho nas posturas sentada e em pé de trabalhadores de todos os ramos de atividades econômicas;

Considerando a necessidade de constante aprimoramento das ações de vigilância em saúde visando a proteção da saúde do trabalhador;

Considerando a competência fixada pelos artigos 10º da Lei Municipal nº 13.725, de 09 de janeiro de 2004 e artigo 8º, inciso IV do Decreto nº 50.079, de 07 de outubro de 2008,
resolve:

Art.1º Submeter à Consulta Pública, para recebimento de sugestões e comentários, a proposta de norma técnica, elaborada pelo grupo técnico constituído pela Portaria nº 62/2015 COVISA G., publicada no Diário Oficial da Cidade - DOC em 12 de setembro de 2015, página 28, que estabelece as condições de trabalho nas posturas sentada e em pé de trabalhadores de todos os ramos de atividades econômicas.

Art.2º O prazo para envio de contribuições será de 30 dias contados a partir da publicação no DOC.

Art.3º As sugestões e comentários deverão ser encaminhados para o seguinte endereço eletrônico gvisat@prefeitura.sp.gov.br

ANEXO

Regulamento Técnico sobre a alternância das posturas sentada e em pé para todos os ramos de atividades econômicas.

1. Objetivos

Estabelecer condições para alternância entre as posturas sentada e em pé durante o trabalho, para promover o repouso e a recuperação das estruturas osteomusculares e das funções cognitivas e psíquicas, visando a saúde e segurança dos trabalhadores.

2. Definições consideradas nesta norma

Alternância postural: mudança entre as posturas básicas e ou segmentares. No caso, esta Norma se refere entre a postura em pé e sentada.

Aspectos anatômicos: conceito que determina a melhor forma (mais confortável e saudável) de um objeto ou equipamento se adaptar às estruturas e/ou funções do corpo humano.

Aspectos Antropométricos: referem-se às medidas corporais utilizadas para dimensionamento dos postos de trabalho, produtos, ferramentas, equipamentos, instrumentos, mobiliário e máquinas.

Aspectos biomecânicos: referem-se aos movimentos realizados pelo homem do ponto de vista das leis mecânicas. No trabalho, compreende os conceitos de repetitividade, posturas, vibração e compressão mecânica.

Estruturas osteomusculares: conjunto composto por ossos, músculos, tendões, articulações, fâscias, ligamentos, nervos, entre outras.

Fadiga do trabalhador: manifestação de uma tensão de trabalho excessiva, mental ou física, local ou geral, não patológica, completamente reversível mediante descanso.

Mobiliário: itens que compõem o posto de trabalho como mesas, cadeiras, bancadas, entre outros.

Organização do Trabalho: a organização do trabalho representa a natureza objetiva do processo de trabalho e trata da maneira pelo qual este é estruturado, executado e supervisionado.

Pausas para necessidade fisiológica: intervalos para atender necessidades básicas como se alimentar, beber água, ir ao banheiro.

Posturas antinaturais: são aquelas que exigem grande esforço para mantê-las, criando sobrecargas prejudiciais.

Segmentos corporais: são compostos por cabeça (crânio e face), pescoço, tronco (tórax, abdome e pelve), membros superiores (ombro, braço, antebraço, punho e mão) e membros inferiores (quadril, coxa, perna e pé).

Trabalho estacionário: trabalho que exige a permanência em uma postura fixa.

Trabalho leve: qualquer atividade que exija pouco esforço físico e baixo gasto de energia.

Trabalho moderado: qualquer atividade com consumo moderado de energia.

Trabalho pesado: qualquer atividade com grande esforço físico, alto consumo de energia e grandes exigências do coração e pulmões.

Trabalho de precisão: desenvolvido a partir de um movimento delicado que exige concentração, atenção e exatidão.

3. Organização do Trabalho.

3.1. A organização do trabalho deve:

- I) Prever recursos humanos suficientes e planejar as atividades e tarefas de forma a garantir a possibilidade de alternância de posturas em pé e sentada, rodízio de tarefas e/ou realização de pausas.
- II) Garantir na execução das atividades de trabalho, a real possibilidade de alternância de posturas em pé e sentada, rodízio de tarefas e/ou realização de pausas.

3.2. O rodízio de tarefas deve garantir a alternância entre tarefas que exijam o uso de diferentes grupos musculares.

3.3. As pausas objetivam o combate à fadiga e o descanso das estruturas osteomusculares, devendo ser independentes das pausas para atendimento das necessidades fisiológicas, higiene e alimentação.

4. Postos de trabalho

4.1. O Posto de trabalho deve:

- I) Atender aos aspectos antropométricos e biomecânicos dos trabalhadores, respeitando os alcances dos membros inferiores e superiores e da visão, a fim de proporcionar a movimentação adequada e o conforto dos segmentos corporais e evitar a adoção de posturas antinaturais, extremas ou nocivas.
- II) Garantir o posicionamento do assento com espaço adequado para a livre movimentação do trabalhador, a fim de permitir a alternância da postura de trabalho.
- III) Ser mantido em condições adequadas de uso, higiene e manutenção, sob responsabilidade do empregador.
- IV) Ser planejado e adaptado para permitir a alternância postural, atendendo à escolha do trabalhador e obedecendo as disposições dos itens 4.1. I, II e III.

4.2. As superfícies dos postos de trabalho não devem possuir cantos vivos, superfícies ásperas ou cortantes, quinas em ângulos agudos ou rebarbas nos pontos de contato com segmentos do corpo do trabalhador. Os elementos de fixação, como pregos, rebites e parafusos devem ser mantidos de forma a não acrescentar riscos de acidentes.

5. Mobiliário.

5.1. Cadeira, mesa, bancada, acessórios e outros componentes de mobiliário devem ser selecionados de modo a atender às características antropométricas e anatômicas, e às tarefas desenvolvidas.

5.2. O mobiliário deve permitir que os pés do trabalhador mantenham-se apoiados no chão ou na superfície de apoio.

5.3. Deve haver número suficiente de assentos para que os trabalhadores que realizam tarefas em pé possam se sentar, garantindo assim a alternância das posturas.

6. Equipamentos, ferramentas e instrumentos.

6.1. Os equipamentos, ferramentas e instrumentos devem:

- I) Atender aos aspectos biomecânicos, anatômicos e antropométricos considerando a variabilidade das características dos trabalhadores, o manejo fácil e seguro e a redução da exigência de força, pressão, preensão, flexão, extensão, rotação ou torção dos segmentos corporais.
- II) Ser posicionados no posto de trabalho, respeitando a natureza da tarefa, dentro dos limites de alcance manual e visual do trabalhador, permitindo a movimentação dos membros superiores, inferiores e outros segmentos corporais.

6.2. É responsabilidade do empregador manter equipamentos, ferramentas e instrumentos em adequadas condições de funcionamento, uso, higiene e conservação.

6.3. Na existência de equipamentos que possuam pedais ou comandos acionados, de forma permanente e repetitiva, os mesmos devem ser facilmente alcançados, com ângulos adequados entre as diversas partes do corpo, assegurando o conforto e a segurança do trabalhador.

6.4. É vedado improvisar a adequação dos equipamentos, ferramentas e instrumentos com materiais não destinados para este fim.

7. Trabalho na postura em pé

7.1. No trabalho que comprovadamente requeira somente a postura em pé, o posto de trabalho deve ser planejado para esta posição, evitando a adoção de posturas antinaturais e respeitando os ângulos de conforto dos segmentos corporais.

7.2. O posto de trabalho deve:

- I) Ser planejado a fim de permitir a alternância de descarga de peso sobre os membros inferiores com a implantação de apoio adequado para os pés dos trabalhadores.
- II) Garantir espaço suficiente para movimentação adequada dos segmentos corporais.
- III) Possuir banco semi sentado para postos de trabalho estacionário, possibilitando a alternância postural.
- IV) Possuir bancadas que proporcionem condições de boa postura, de acordo com o tipo de trabalho desenvolvido.

7.3 Para o levantamento e transporte de produtos e cargas devem ser adotados recursos mecanizados. Na impossibilidade, devem ser adotadas medidas de organização do trabalho que assegurem alternância de posturas, tarefas e realização de pausas, de modo a permitir a recuperação das estruturas osteomusculares.

8. Trabalho na postura sentada

8.1. No trabalho que comprovadamente requeira somente a postura sentada, o posto de trabalho deve ser planejado para esta posição, evitando a adoção de posturas antinaturais, respeitando os ângulos de conforto dos segmentos corporais.

8.2. Os assentos utilizados nos postos de trabalho devem:

- I) Ter altura regulável à estatura do trabalhador e à natureza da função exercida.
- II) Possuir características de pouca ou nenhuma deformidade na base do assento.
- III) Apresentar borda frontal arredondada.
- IV) Ter encosto regulável para proteção da região lombar.

8.3. As bancadas e mesas devem:

- I) Proporcionar ao trabalhador condições adequadas de postura, visualização e operação.
- II) Garantir espaço suficiente para movimentação dos segmentos corporais.
- III) Ter altura e características da superfície de trabalho compatíveis com o tipo de atividade ou tarefa, com a distância adequada dos olhos ao campo de trabalho (distância olho-tarefa) e com a altura do assento.

8.4. O posicionamento e as dimensões dos comandos acionados pelos pés devem garantir o fácil alcance, respeitando as características e peculiaridades do trabalho a ser executado.

8.4.1. Nos casos em que os pés do operador não alcancem o piso, mesmo após a regulagem do assento, em relação à bancada de trabalho, deve ser fornecido apoio para os pés, que se adapte ao comprimento dos membros inferiores do trabalhador.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto-lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, DOU de 09/08/1943. Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Brasília, 1943.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria nº 3214, de 08 de junho de 1978. Aprova as Normas Regulamentadoras. Brasília, 1978.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência Social. Portaria MTPS n.º 3.751, de 23 de novembro de 1990. Norma Regulamentadora 17. Brasília, 1990. Diário Oficial da União, Brasília, Seção 1, p. 22.576, 26 de novembro de 1990.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Nota técnica 60/2001. Indicação da postura a ser adotada na concepção dos postos de trabalho. Brasília, 2001.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria SIT n.º 82, de 01 de junho de 2004. Norma Regulamentadora 11. Brasília, 2004. Diário Oficial da União, Brasília, 02 de junho de 2004.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria MTE n.º 555, de 18 de abril de 2013. Norma Regulamentadora 36. Brasília, 2013. Diário Oficial da União, Brasília, seção 1, p.177, 19 de abril de 2013.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria MTE n.º 857, de 25 de junho de 2015. Norma Regulamentadora 12. Brasília, 2015. Diário Oficial da União, Brasília, nº120, seção 1, p.52, 26 de junho de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 3.120, de 1º de julho de 1998. Aprova a Instrução Normativa de Vigilância em Saúde do Trabalhador no SUS. Diário Oficial da União, Brasília, n. 124, Seção 1, p. 36-38, 2 de julho de 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.728/GM, de 11 de novembro de 2009. Dispõe sobre a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST) e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, n. 216, Seção 1, p. 75-77, 12 novembro de 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 78, de 9 de julho de 2013 - Sistema Nacional de Vigilância em Saúde e Sistema Nacional de Vigilância Sanitária.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes de implantação da Vigilância em Saúde do Trabalhador no SUS. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília – 2014.