

## **Portaria nº 1877/2016 SMS.G**

O Secretário Municipal da Saúde, no uso de suas atribuições legais e, CONSIDERANDO as disposições contidas na Constituição Federal, na Lei Federal nº 8.080, de 19 de setembro de 1990 e na Lei Municipal nº 13.725, de 09 de janeiro de 2004 - Código Sanitário do Município de São Paulo artigos 10, 36, 37 inciso I, 38 incisos VII e VIII, e 43.

CONSIDERANDO a Instrução Normativa de Vigilância em Saúde do Trabalhador no Sistema Único de Saúde - SUS, a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, o risco de ocorrência de doenças relacionadas ao trabalho e suas consequências e que novas tecnologias e abordagens organizacionais têm contribuído para a manutenção das posturas sentada ou em pé por longos períodos em detrimento da possibilidade de alternância postural, RESOLVE:

Art. 1º - Aprovar o Regulamento técnico sobre a alternância das posturas sentada e em pé para todos os ramos de atividades econômicas.

Art. 2º - Além da legislação federal, estadual e municipal, os estabelecimentos de todos os ramos de atividades econômicas ficam obrigados a cumprir os critérios e os parâmetros estabelecidos no referido Regulamento.

Art. 3º - A desobediência ao disposto no Regulamento aprovado por esta Portaria configura infração sanitária, punível nos termos da legislação específica e da Lei Municipal nº 13.725, de 09 de janeiro de 2004 - Código Sanitário do Município de São Paulo.

Art. 4º - Este Regulamento entrará em vigor a partir de 180 dias da publicação desta Portaria, revogadas as disposições em contrário.

## **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 à saúde e segurança dos trabalhadores.

### **2. Definições consideradas neste regulamento**

**Alternância postural:** mudança entre as posturas básicas esegmentares. No caso deste regulamento, se refere à 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 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. No trabalho, compreende os conceitos de repetitividade, postura, vibração, uso de força e compressão mecânica.

**Estruturas osteomusculares:** compostas por ossos, músculos, tendões, articulações, fâscias, ligamentos, nervos, entre outras, regidas pelos sistemas nervoso central e periférico que permitem a movimentação das mesmas.

**Fadiga do trabalhador:** estado de esgotamento, seguido a um período de esforço mental ou físico, caracterizado por uma queda na capacidade para trabalhar e reduzida eficiência para responder aos estímulos.

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

**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 atendimento das necessidades fisiológicas:** 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.

### **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 realização de pausas para descanso das estruturas osteomusculares.
- II) Garantir, na execução das atividades de trabalho, a real possibilidade de alternância de posturas em pé e sentada, rodízio de tarefas e realização de pausas para descanso das estruturas osteomusculares.

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

3.3. As pausas que objetivam o combate à fadiga e o descanso das estruturas osteomusculares devem ser independentes daquelas para atendimento das necessidades fisiológicas.

### **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 e extremas.
- 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.

### **5. Mobiliário.**

5.1. O mobiliário 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.

5.2. 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.

5.3. O mobiliário deve permitir que os pés do trabalhador mantenham-se apoiados no chão ou em outra superfície adequada.

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

5.5. Deve ser implantado treinamento e supervisão quanto ao ajustes do mobiliário.

## **6. Equipamentos, máquinas, ferramentas e instrumentos.**

6.1. Os equipamentos, máquinas, ferramentas e instrumentos devem:

- I) Atender aos aspectos biomecânicos, anatômicos e antropométricos considerando a variabilidade das características dos trabalhadores, o manejo fácil e seguro; 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 de outros segmentos corporais.

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

6.3. Na existência de equipamentos e máquinas que possuam pedais ou comandos acionados pelos membros inferiores ou superiores, 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 de equipamentos, máquinas, 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.

apoio

- III) Possuir banco semi sentado para postos de trabalho estacionário, possibilitando a alternância postural.
- IV) Possuir bancadas e mesas que proporcionem condições de boa postura, de acordo com o tipo de trabalho desenvolvido.

7.3. Para o levantamento, sustentação e transporte de 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.
- I) Garantir espaço suficiente para movimentação dos segmentos corporais.
- II) 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. Consolidação das leis do trabalho. Decreto-lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Aprova a consolidação das leis do trabalho. 104.ed. São Paulo: Atlas, 2000. Coletânea de Legislação.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Portaria nº 3.214, 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, nº 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, nº 216, Seção 1, p. 75-77, 12 novembro de 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1378, 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.