



**PODE PAUSAR**

**Parada obrigatória pela saúde**

**A pausa é um direito e é muito importante  
para prevenir o adoecimento**

## TRT5 GARANTE A PAUSA DURANTE A JORNADA DE TRABALHO

A Portaria TRT5 1.321/2019 assegura a magistrados e servidores a pausa laboral de 10 min a cada 1h30 de atividades não contínuas, e a cada 50min para os que trabalham com efetiva entrada de dados – digitação ou clique de mouse.

O tempo de pausa não pode ser deduzido da jornada de trabalho.

Permanecer por períodos prolongados na mesma posição pode provocar o que muitos já conhecem: dormência, dores de cabeça e nas articulações, irritação nos olhos e até a incapacidade, nos casos extremos.

As atividades que exigem muita concentração mental ou fatos que geram muita tensão também contribuem para o organismo ficar ainda mais estático: o sangue circula menos e diminui a oxigenação dos tecidos. Preste atenção no seu corpo e perceba os sinais. Respeite o sinal que seu próprio organismo e mente está enviando como alerta.

Durante a pausa as pessoas devem sair de suas cadeiras, do seu posto de trabalho. É preciso fazer intervalos para descansar o cérebro, a musculatura do pescoço, ombros, braços, mãos, coluna e pernas. Com as paradas, reduz-se também o estresse, a ansiedade e a fadiga no final da jornada.

Com o PJe e o Proad, a pausa é ainda mais necessária para quebrar o ciclo de fadiga do corpo (inclusive o dos olhos) e da mente.

## LEMBRE-SE

1. Faça pausas ao longo da sua jornada: quem tem atividade repetitiva de digitação ou de uso do mouse deve parar 10 min a cada 50 min. Se não for contínua, a cada 1h30.
2. Convém evitar postura incorreta, esforço muscular exagerado, compressão em partes do corpo (braço ou perna comprimidos em quinas de mesa e cadeira).
3. Durante a atividade de longa duração defronte do monitor, desvie regularmente o olhar da tela para fazer um descanso visual.
4. As paradas somente para fazer as necessidades fisiológicas não são pausas.
5. Afaste-se do seu posto de trabalho no momento da pausa. Você pode tomar um café, fazer um lanche, bater um papo, caminhar, alongar-se, resolver alguma questão pessoal.
6. Nas pausas, evite usar o computador ou o celular.
7. É bom praticar exercícios de distensionamento muscular durante a pausa (veja, mais adiante, as dicas de alongamento).
8. Busque estratégias para lidar melhor com o estresse.
9. Evite segurar o telefone com o ombro, pode provocar torcicolo e problemas na cervical.

## COM A PAUSA É POSSÍVEL PREVENIR:

### • **Fadiga muscular**

A pausa permite a nutrição dos músculos e evita o acúmulo do ácido láctico (irritante e que provoca dores musculares).

### • **Fadiga visual**

É importante na pausa não usar o celular, para haver realmente o descanso visual.

### • **Tendinites**

Com a pausa há o retorno dos tendões à sua estrutura natural e sua lubrificação.

### • **Dores nas costas**

Permite a ativação dos músculos dorsais e diminui a carga sobre a coluna.

### • **Desidratação e as infecções do trato urinário**

É preciso beber água e ir regularmente ao sanitário — hidratação e o não acúmulo de líquido na bexiga são hábitos saudáveis.

### • **Lapsos de atenção e concentração**

Diminui a sobrecarga das funções motoras e cognitivas — percepção, atenção, memória e linguagem.

## PARA SE ALONGAR EM PÉ, FLEXIONE OS JOELHOS



1 - Entrelaçar as mãos, elevar os braços acima da cabeça. Flexionar o tronco para um lado inspirando, voltar ao centro expirando. Fazer 2 vezes para cada lado.

**Atenção:** Manter os ombros e o pescoço relaxados.



2 - Posicionar o braço direito nas costas. Com o braço esquerdo puxar a cabeça na diagonal. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

**Atenção:** Manter os ombros e o pescoço relaxados.



3 - Girar lentamente o pescoço 3 vezes para cada lado.

**Atenção:** Manter os ombros e o pescoço relaxados. Se preferir apoie-se.



4 - Posicionar o braço direito nas costas, com a mão esquerda puxar o braço suavemente pelo punho. Inclinare a cabeça para o lado esquerdo. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

**Atenção:** Manter os ombros relaxados.



5 - Com a mão esquerda alongue o braço direito à frente do corpo. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

**Atenção:** Manter os ombros relaxados.



6 - Entrelaçar os dedos nas costas com os braços estendidos, elevá-los em direção ao teto até sentir alongar. Manter por 10-15 segundos.

**Atenção:** Manter a coluna ereta e o olhar para frente. Não prender a respiração.



7 - Segurar os cotovelos acima da cabeça. Inclinar o tronco para o lado direito. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

**Atenção:** Manter o abdome contraído. Não prender a respiração.



8 - Separar e esticar os dedos das mãos até sentir o alongamento. Manter por 5 segundos. Relaxar, fechar as mãos e manter por 5 segundos com leve compressão. Repetir de 3-4 vezes.

**Atenção:** Manter os ombros relaxados.

## PARA SE ALONGAR SENTADO, MANTENHA OS DOIS PÉS NO CHÃO



9 - Sentar, inclinar o tronco para frente, relaxar os braços em direção aos pés. Manter por 10-15 segundos.

**Atenção:** Manter a cabeça abaixada e relaxada. Não prender a respiração.



10 - Sentar confortavelmente, coluna ereta e pés apoiados no chão. Espalmar a mão direita para cima e a esquerda para baixo. Olhar para a mão que está no alto. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

**Atenção:** Relaxar os ombros e não inclinar o tronco.



11 - Pernas afastadas na distância dos ombros e mãos na cintura. Girar o quadril lentamente 4 vezes para cada lado.

**Atenção:** Manter o abdome contraído e a cabeça alinhada.



12 - Elevar as mãos à frente na altura dos ombros. Fechar as mãos e girar os punhos 5 vezes para cada lado.

**Atenção:** Manter os ombros relaxados.

## FAÇA ALONGAMENTOS AO LONGO DO DIA, DURANTE A JORNADA DE TRABALHO



13 - Apoiar a mão esquerda na cadeira. Segurar o pé direito com a mão direita. Joelhos unidos. Manter por 10-15 segundos. Repetir com a outra perna.

**Atenção:** Manter a coluna ereta e o joelho da perna de apoio levemente flexionado.



14 - Pernas afastadas além da linha dos ombros. Flexionar a perna esquerda e apoiar as mãos nela. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

**Atenção:** Manter os pés apontados para frente e a coluna ereta.



15 - Estender a perna direita à frente e flexionar o joelho esquerdo. Flexionar o tronco em direção ao pé direito. Manter por 10-15 segundos. Repetir para outro lado.

**Atenção:** Manter a coluna alinhada e o olhar para o chão.



16 - Elevar a perna direita à frente e girar lentamente o pé direito 4-5 vezes para cada lado. Repetir com o outro pé.

**Atenção:** Se preferir, apoie-se em algum lugar.



17 - Apoiar as mãos na parede. Flexionar a perna direita à frente e estender a esquerda atrás. Manter por 10-15 segundos. Repetir para o outro lado.

**Atenção:** Manter a coluna ereta e os pés apontados para frente.



18 - Em posição confortável, elevar os ombros inspirando e relaxar expirando. Repetir 3 vezes o movimento.

**Atenção:** Manter o tronco ereto e relaxar o pescoço.



## **Portaria TRT5 1.321/2019**

Acesse: [www.trt5.jus.br](http://www.trt5.jus.br)

Depois clique em:

*Legislação/Normas do TRT5*