

# MANUAL DE PREVENÇÃO EM SAÚDE



JUSTIÇA FEDERAL  
Seção Judiciária de São Paulo

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	2
ENTENDENDO O PJE .....	3
O PJE E O TELETRABALHO ESTRUTURA FÍSICA E TECNOLÓGICA.....	4
QUESTÕES DE SAÚDE A SEREM OBSERVADAS.....	5
REFERÊNCIAS .....	9

# APRESENTAÇÃO

O presente Manual tem por objetivo tratar de temas de prevenção em saúde para magistrados e servidores que realizam tarefas de trabalho por meio do PJe – Processo Judicial Eletrônico, assim como as interfaces desta atividade quando desempenhadas através do teletrabalho (home office) na Seção Judiciária de São Paulo.

A Justiça Federal da 3ª Região, ciente do avanço tecnológico existente no mundo atual e da importância de tornar célere e eficiente o encaminhamento de soluções para os litígios que provêm da sociedade, implantou o sistema de Processo Judicial eletrônico – PJe.

Introduziu também a modalidade do Teletrabalho, visando à flexibilização na distribuição de tarefas, a redução de custos, a melhoria da qualidade dos serviços prestados e a celeridade.

O Núcleo de Benefícios e Assistência à Saúde, por sua vez, sempre atento aos possíveis riscos de agravamento à saúde de magistrados e servidores, sobretudo no que concerne às doenças classificadas como LER/DORT, dores osteomusculares e problemas visuais, produziu este Manual com orientações importantes do ponto de vista preventivo, para auxiliar os usuários do sistema de processamento eletrônico a realizarem suas tarefas em consonância com os procedimentos considerados seguros para a manutenção de sua saúde.

## ENTENDENDO O PJE

O PJe – Processo Judicial Eletrônico - foi introduzido na 3ª Região do Judiciário Federal em atendimento às determinações contidas nas Resoluções nº 202/2012, do Conselho da Justiça Federal, e nº 185/2013, do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), como um sistema de tramitação de processos judiciais que permite a prática de todos os atos processuais por meio eletrônico – da propositura da ação até o arquivamento – sem a necessidade de autos físicos.

Na 3ª Região, tomando por base a orientação da Lei nº 11.419/2006, que dispõe sobre a informatização do processo judicial, criou-se uma plataforma eletrônica para o processamento das demandas judiciais (Sistema PJe), que por sua vez foi implantado no âmbito desta Região por meio da Resolução nº 394/2014, posteriormente revogada pela Resolução nº 88/2017, ambas do egrégio TRF-3ª Região.

A implantação do processo eletrônico nas varas foi feita de maneira gradual, possibilitando que os usuários pudessem se sentir mais seguros com o uso da nova tecnologia e aproveitando os benefícios da virtualização dos processos e do desenvolvimento de todo o sistema de trabalho.

Os benefícios já começam a ser percebidos por todos os envolvidos nas diversas etapas da tarefa, desde os magistrados e servidores até os usuários (clientes e advogados), em razão da celeridade no andamento das peças processuais.

Ainda pode-se observar outra inovação na gestão de Recursos Humanos, advinda da utilização da plataforma eletrônica para o processamento das demandas judiciais com a adoção do trabalho à distância (*home office*).

## **O PJE E O TELETRABALHO ESTRUTURA FÍSICA E TECNOLÓGICA**

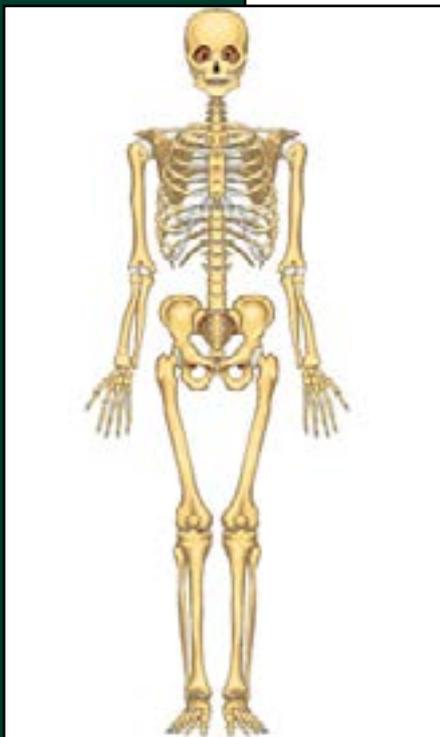
Com a introdução do PJe e do Teletrabalho no âmbito da 3ª Região, a Diretoria do Foro propôs a realização de um estudo conjunto entre magistrados e servidores para o desenvolvimento de um modelo de trabalho que pudesse atender às necessidades e expectativas geradas a partir da introdução do novo sistema.

Observou-se a necessidade da execução de serviços padronizados, o que desencadeou a criação de um ambiente eletrônico que pudesse racionalizar e potencializar a realização das atividades. Este ambiente tem servido de laboratório para a observação da execução de tarefas e sua melhoria, por meio de uma revisão gradual do modelo organizacional.

Este processo de trabalho sofreu um amadurecimento com a revisão da proposta inicial e a formação de uma Rede Colaborativa, formada por Centrais de Processamento Eletrônico (CPE) descentralizadas, para o desempenho de tarefas padronizadas e sem cunho jurisdicional, em sintonia com o mapeamento dos processos de trabalho do PJe, criando, assim um ambiente de compartilhamento de recursos humanos e materiais.

## QUESTÕES DE SAÚDE A SEREM OBSERVADAS

A partir do exposto, elencaremos cuidados ergonômicos a serem observados por magistrados e servidores que realizem tarefas por meio da plataforma eletrônica, seja em ambiente físico dos fóruns ou à distância, em caso de teletrabalho, com o objetivo de evitar o adoecimento, com foco principal em patologias osteomusculares.



Para melhor compreensão da leitura, vamos começar conhecendo as terminologias empregadas, iniciando com as nomenclaturas médicas da anatomia humana que passarão a ser utilizadas no texto.

Inicialmente temos o esqueleto humano. Imagine se houvesse somente esses ossos. Como eles estariam ligados um ao outro para não despencar?



Há ligamentos, tendões, membrana sinovial, cápsula, que são algumas das chamadas partes moles e fazem ligações entre os ossos.

Os músculos completam as partes moles. Todas as partes moles são alimentadas e se mantêm saudáveis graças aos vasos (veias, artérias) e nervos.

Porém, todas essas estruturas permaneceriam paradas se não houvesse o cérebro para comandá-las.

Portanto o movimento humano revela complexidade desde os primeiros momentos da vida. Caso todas essas estruturas não estiverem sadias, mesmo movimentos simples podem causar incômodos às pessoas.

Os músculos, tendões, cápsulas e ligamentos foram concebidos para se esticar e se encolher. Porém, há um limite. Eles precisam estar com posicionamento adequado e ter períodos de descanso, pois do contrário entram em fadiga e acabam perdendo sua função.



Não é assim que acontece com as molas e elásticos?

Se a pessoa trabalha fazendo movimentos repetitivos durante várias horas ininterruptas, tendo que se manter somente sentada ou somente em pé, com a musculatura tensa durante horas, preocupada em acertar sempre, todo o sistema entra em colapso, podendo ocasionar sintomas como:

- FADIGA MUSCULAR;
- ALTERAÇÃO DA SENSIBILIDADE;
- SENSAÇÃO DE PESO;
- PERDA DE CONTROLE DOS MOVIMENTOS;
- DIFICULDADE DE ENCOSTAR A PONTA DE UM DEDO EM OUTRA;
- FORMIGAMENTO;
- DOR.

Esses sintomas podem significar, isolada ou associadamente, a existência de distúrbios osteomusculares, que compreende uma série de patologias como as tenosinovites, as neuropatias compressivas, dorsalgias, lombalgias, entre outras.

Os distúrbios osteomusculares podem ter caráter etiológico multifatorial, sendo importante a avaliação do médico para estabelecer o principal fator causador do agravo e indicar o tratamento adequado.

Este manual objetiva introduzir orientações posturais aos magistrados e servidores, abordando as principais questões ergonômicas recomendadas na literatura.

O termo ergonomia é originário do grego “ergon”, que significa “trabalho”, e “nomos”, que é referente a “leis ou normas”. O principal objetivo da ergonomia é desenvolver e aplicar técnicas de adaptação de elementos do ambiente de trabalho ao ser humano, objetivando o bem-estar do trabalhador.

Inicialmente recomenda-se que, sempre que for possível, o posto de trabalho seja adaptado para a posição sentada, com condições de boa postura.



Os assentos devem ter altura ajustável, com borda frontal arredondada na base e com encosto. Sempre que necessário, utilizar suporte para os pés, que se adapte ao comprimento da perna do trabalhador.

A tela do computador deve ser ajustável às condições de iluminação favoráveis, protegendo-o dos reflexos, e proporcionando ângulos corretos de visibilidade.

Independente de a atividade estar sendo exercida na lotação ou no domicílio (teletrabalho) é importante incluir períodos de pausa para descanso. Para trabalhos de modo contínuo, como digitação, recomendam-se intervalos de 10 minutos a cada 50 minutos da atividade.



## REFERÊNCIAS

DIRETORIA DO FORO DA SEÇÃO JUDICIÁRIA DE SÃO PAULO - PROJETO: *REDE DE APOIO AO PROCESSAMENTO JUDICIAL ELETRÔNICO* (relatório apresentado à reunião do CONGIP de 11/03/2019).

Manual do teletrabalho, disponível em: <http://intranet.jfsp.jus.br/manual-orientacoes-teletrabalho/>

Manual de ergonomia, postura e bem estar, disponível em: <http://intranet.jfsp.jus.br/documentos/NUSA/manual-saude/postura.pdf>

Norma regulamentadora 17 – ergonomia, disponível em: <http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr17.htm>

## CRÉDITOS

Conteúdo e pesquisa de imagens: NUSA

Editoração: NUCS