

**PROJETO DE LEI N \_\_\_\_\_, DE 2099**  
**(Do Deputado Luiz Couto)**

*Institui a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral no âmbito dos órgãos e entidades da administração pública federal direta e indireta.*

O Congresso Nacional decreta:

**Art. 1º** Fica instituída a obrigatoriedade de realização de ginástica laboral em todos os órgãos e entidades da administração pública federal direta e indireta.

§ 1º A ginástica laboral deverá ser executada por todos os servidores que exerçam atividades que envolvam qualquer tipo de esforço físico repetitivo.

§ 2º Os exercícios de alongamento, específicos para cada tipo de atividade, deverão ser executados por um período mínimo de dez minutos, no máximo a cada quatro horas de trabalho.

§ 3º As pausas para realização da ginástica laboral serão contadas como tempo efetivamente trabalhado, vedada a prorrogação não remunerada da jornada de trabalho sob esse pretexto.

§ 4º As sessões de ginástica laboral deverão ser oferecidas no local de trabalho e orientadas por profissional habilitado, contratado pelo órgão ou entidade para esse fim.

**Art. 2º** Esta lei entra em vigor 180 dias após a data de sua publicação.

## JUSTIFICATIVA

A constante utilização de máquinas e equipamentos em atividades laborais, cada vez mais comum em nossa sociedade, não trouxe só benefícios à população, como agilidade e precisão dos serviços executados, mas também os malefícios de sua utilização excessiva, de que nos tornamos cada vez mais dependentes. Exemplo desses problemas são as Lesões por Esforços Repetitivos – LER, atualmente conhecidas de forma mais abrangente como Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho – DORT, que podem ter origem tanto nos movimentos repetitivos quanto no estresse e excesso de trabalho.

Diante de tal situação, a melhor alternativa é praticamente uma unanimidade entre os profissionais de saúde: a prevenção. Por essa razão é que optamos por apresentar o presente projeto de lei, que obriga os órgãos e entidades da administração pública federal direta e indireta a oferecer, a cada quatro horas de trabalho, no máximo, uma pausa de dez minutos para a execução de exercícios de alongamento orientados por profissional contratado para esse fim.

A pausa no trabalho poderá ter efeito não só na prevenção das DORT causadas por esforços repetitivos, mas também naquelas em que o estresse e o excesso de trabalho são a origem da doença, pois o descanso, por mínimo que seja, desvia a atenção do trabalho, permite mudança de postura corporal e favorece a interação social no ambiente, que colabora para a redução do nível de estresse.

Com a aprovação do presente projeto de lei, apoiado pelos nobres pares das duas Casas do Congresso Nacional, temos certeza de estar contribuindo para a redução dos índices de absenteísmo em função de doenças ocupacionais e para o incremento da produtividade na administração

pública federal, como reflexo direto da melhoria da qualidade de vida de seus servidores.

Sala das Sessões, em 17 de setembro de 2009.

Deputado LUIZ COUTO

2009\_9033