

## **TRECHOS DA LEI LEI 11.416/2006 (PCS III)**

### **E RESPECTIVAS PORTARIAS CONJUNTAS:**

Art. 17. Fica instituída a Gratificação de Atividade de Segurança – GAS, devida exclusivamente aos ocupantes dos cargos de Analista Judiciário e de Técnico Judiciário referidos no § 2o do art. 4o desta Lei.

§ 1o A gratificação de que trata este artigo corresponde a 35% (trinta e cinco por cento) do vencimento básico do servidor.

§ 2o É vedada a percepção da gratificação prevista neste artigo pelo servidor designado para o exercício de função comissionada ou nomeado para cargo em comissão.

§ 3o É obrigatória a participação em programa de reciclagem anual, conforme disciplinado em regulamento, para o recebimento da gratificação prevista no caput deste artigo.

### **PORTARIA CONJUNTA Nº 1, DE 7 DE MARÇO DE 2007**

Art. 2º- A GAS corresponde a trinta e cinco por cento do vencimento básico do servidor, vedado seu cômputo na base de cálculo de outras gratificações e vantagens.

§ 1º- O percentual referido no caput deste artigo será implementado em parcelas sucessivas, não cumulativas, observada a seguinte razão:

I - 5% (cinco por cento), a partir de 1º- de junho de 2006;

II - 11% (onze por cento), a partir de 1º- de dezembro de 2006;

III - 16% (dezesseis por cento), a partir de 1º- de julho de 2007;

IV - 21% (vinte e um por cento), a partir de 1º- de dezembro de 2007;

V - 28% (vinte e oito por cento), a partir de 1º- de julho de 2008;

VI - integralmente, a partir de 1º- de dezembro de 2008.

§ 2º- O pagamento inicial da GAS independerá da participação do servidor no Programa de Reciclagem Anual de que trata o art. 3º- deste ato.

Art. 3º- É condição para continuidade da percepção da GAS a participação, com aproveitamento, em Programa de Reciclagem Anual, a ser oferecido pela Administração.

§ 1º- A reciclagem anual de que trata este artigo constará do Programa Permanente de Capacitação de cada órgão do Poder Judiciário da União, o qual definirá em regulamento próprio seu conteúdo e execução.

§ 2º- Será considerado aprovado no Programa de Reciclagem Anual o servidor que obtiver aproveitamento mínimo, conforme definido em regulamento de cada órgão.

§ 3º- O Programa de Reciclagem Anual deverá contemplar ações de capacitação em serviços de inteligência, segurança de dignitários, patrimonial, da informação, de pessoas, direção defensiva ou correlatos, obedecido o mínimo de 30 horas de aula anuais, além de teste de condicionamento físico.

§ 4º- É vedado o cômputo da atividade prática de condicionamento físico na carga horária mínima anual referida no parágrafo anterior.

.....

#### Seção IV

Do Adicional de Qualificação decorrente de Ações de Treinamento

.....

§ 5º- Não se enquadram na definição de ações de treinamento, para fins da concessão do adicional:

.....

V - participação em programa de reciclagem anual dos ocupantes do cargo da Carreira de Analista Judiciário - área administrativa e da Carreira de Técnico Judiciário - área administrativa cujas atribuições estejam relacionadas às funções de segurança, para fins de percepção da Gratificação de Atividade de Segurança - GAS, a que alude o § 3º- do art. 17 da Lei nº- 11.416/2006;

**PORTARIA CONJUNTA Nº 3, DE 31 DE MAIO DE 2007**

**ANEXO III**

**REGULAMENTO DO PROGRAMA PERMANENTE DE CAPACITAÇÃO**

.....

Art. 4º Deverá constar do Programa Permanente de Capacitação ações voltadas para:

VI - Reciclagem Anual para Atividade de Segurança – destinada aos servidores ocupantes dos cargos de Analista Judiciário e Técnico Judiciário - Área Administrativa cujas atribuições estejam relacionadas às funções de segurança; deverá contemplar ações de capacitação em serviços de inteligência, segurança de dignitários, patrimonial, da informação, de pessoas ou correlatos, direção defensiva, obedecido o mínimo de 30 horas de aula anuais, além de teste de condicionamento físico, facultado a cada órgão, para fins de execução, firmar convênio ou contrato com academias de formação, escolas e centros de treinamento, públicos ou privados.

## **PROGRAMA DE RECICLAGEM ANUAL**

### **SERVIDORES DA ESPECIALIDADE SEGURANÇA**

#### **CONDICIONAMENTO FÍSICO**

##### **1. TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO**

O teste de condicionamento físico objetiva verificar se o servidor possui nível mínimo de resistência cardiorrespiratória e força muscular que o possibilite realizar as funções exigidas pelo cargo. Será também realizado anualmente, na mesma época das ações de capacitação.

O teste deverá ser realizado por profissional habilitado, que assinará laudo atestando estar o servidor apto para esforço físico. Esse laudo deverá ser entregue à unidade da área médica do TRT para análise e validação, sendo sugerido o prazo máximo de 10 dias da data de sua realização.

Os exames a serem exigidos deverão ser indicados pela área médica do TRT, sugerindo-se que contenham no mínimo:

- exame de acuidade visual;

- exame ortopédico;
- exame cardiorrespiratório, conforme especificações de protocolo da Sociedade Brasileira de Medicina.

Ao emitir as solicitações de exame, é importante que a área médica indique o propósito – avaliação de condicionamento físico para atividade laboral – e apresente um resumo das atividades do cargo.

### 1.1. RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Frente à vasta evidência científica definindo as atividades físicas essenciais a qualquer ser humano que almeje uma boa saúde, aliando-se às necessidades exigidas pela especialidade segurança, sugere-se que o Teste de Condicionamento Físico (TCF), de caráter geral, inclua atividades de capacidade aeróbica (cardiorrespiratória), força, resistência de força, flexibilidade e o adequado controle de peso corporal.

Alguns testes de avaliação da aptidão física já são tradicionalmente utilizados em avaliações rotineiras e/ou concursos públicos já apresentando, por conseguinte, tabelas de classificação do desempenho de acordo com o gênero e a faixa etária.

Para a atividade laboral em questão e com vista à adequação física do servidor que deverá estar apto para realizar tarefas físicas com exigências acima do usual, acredita-se mais prudente, o limite para a aprovação no TCF com fim ao recebimento da GAS, a categoria imediatamente acima da média estabelecida na literatura científica, observando-se a faixa etária e gênero, nos diferentes testes propostos. Assim, o mínimo de aprovação desejável corresponde aos valores propostos para a 3ª avaliação, apresentados nas tabelas em cada categoria.

Considerando-se que a exigência do TCF é nova e que o nível de aptidão física dos servidores de segurança é heterogêneo, propõe-se escala progressiva de desempenho, de forma que se julgue apto aquele servidor que apresentar o desempenho 40% inferior ao mínimo desejável na 1ª avaliação e desempenho 20% inferior ao limite desejável na 2ª avaliação, atingindo por conseguinte, na 3ª avaliação, pelo menos o mínimo desejável, se considerada por exemplo, uma avaliação por semestre.

Pode-se, inclusive, estabelecer-se um prazo de treinamento aos servidores, entre 6 e 12 meses, para o ganho necessário de condição física e clínica. Neste sentido, propõe-se a realização de três avaliações, com interstício de seis meses.

## 1.2 TESTES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PROPOSTOS.

a) Avaliação da força e resistência muscular:

- Teste de Flexo-extensão de cotovelos sobre o apoio dos joelhos no chão.
- Teste Abdominal

b) Avaliação da resistência cardiorrespiratória:

Teste de corrida de 12 min. (Cooper).

c) Avaliação da Flexibilidade.

d) Avaliação do Peso Corporal.

## 1.3 OBJETIVOS E EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS:

- Teste de Flexo-extensão de cotovelos sobre o solo com quatro e seis apoios.

Objetivo: Verificar se o servidor possui um nível mínimo de força nos músculos dos membros superiores que o possibilite realizar as funções exigidas pelo cargo.

Posição inicial: Decúbito ventral, com as pontas do pés apoiadas no solo, mãos apoiadas no solo na largura dos ombros, cotovelos estendidos. As mulheres poderão apoiar os joelhos e as pontas dos pés.

Execução: Flexão dos cotovelos até tocar o peito no solo. Retornar à posição inicial.

A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido o repouso ou pausa entre as repetições, devendo-se realizar o maior número de repetições em um minuto de execução.

Conforme disposto, propõem-se critérios progressivos de desempenho a serem atingidos.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO	2ª AVALIAÇÃO	3ª AVALIAÇÃO
-------	--------------	--------------	--------------

	(40% do total)		(20% do total)		(total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
18 - 19	17	12	23	20	29	25
20 - 29	17	10	23	17	29	21
30 - 39	13	9	17	16	22	20
40 - 49	8	4	10	7	17	8
50 - 59	6	1	8	2	13	2
> 60	4	1	6	2	11	2

· Teste Abdominal.

Objetivo: Verificar se o servidor possui um nível mínimo de força nos músculos abdominais que o possibilite realizar as funções exigidas pelo cargo.

Posição inicial: Decúbito dorsal, joelhos flexionados a 90 graus, pés apoiados no chão, ligeiramente afastados na direção do quadril e mãos na nuca.

Execução: Flexionar o tronco, usando apenas a força dos músculos abdominais, até tocar os cotovelos nos joelhos ou coxas. Retornar a posição inicial.

A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido repouso ou pausa entre as repetições, devendo-se realizar o maior número de repetições em um minuto de execução.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO	
	(40% do total)		(20% do total)		(total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
18 - 19	25	21	33	28	42	36
20 - 29	22	18	29	24	37	31
30 - 39	18	14	24	19	31	24
40 - 49	13	9	17	12	22	15
50 - 59	10	3	14	4	18	5

> 60            7            2            9            3            12            4

·            Avaliação da resistência cardiorrespiratória.

Objetivo: Medir se o servidor possui capacidade de resistência aeróbica classificada no mínimo, boa. Esta classificação se relaciona ao nível de não sedentarismo.

Execução: O servidor deverá correr a maior distância possível em 12 minutos.

Mínimo habilitatório para esta atividade, seguindo-se os critérios progressivos.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO	
	(40% do total)		(20% do total)		(total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Masculino	Feminino	Masculino
18 - 19	1500 m	1240 m	2000 m	1650 m	2500 m	2000 m
20 - 29	1440 m	1180 m	1920 m	1590 m	2400 m	1950 m
30 - 39	1410 m	1150 m	1880 m	1530 m	2350 m	1900 m
40 - 49	1200 m	960 m	1600 m	1280 m	2000 m	1600 m
50 - 59	1140 m	900 m	1520 m	1200 m	1900 m	1500 m
> 60	960 m	840 m	1280 m	1130 m	1600 m	1400 m

·            Avaliação da flexibilidade.

Objetivo: Identificar grupos músculos-articulares com pouca flexibilidade enfatizando essas regiões com exercícios de alongamentos, de forma a prevenir possíveis alterações na amplitude do movimento com o passar dos anos.

Execução: Teste de sentar e alcançar modificado. Consiste em alcançar a maior distância possível no movimento de flexão do tronco sobre o quadril, na posição sentada com as pernas estendidas.

Com base nas argumentações já propostas, propõe-se desempenho progressivo.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO		2ª AVALIAÇÃO		3ª AVALIAÇÃO	
	(40% do total)		(20% do total)		(total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
18 - 19	17 cm	20 cm	23 cm	27 cm	29 cm	34 cm
20 - 29	17 cm	20 cm	23 cm	26 cm	29 cm	33 cm
30 - 39	16 cm	19 cm	22 cm	25 cm	28 cm	32 cm
40 - 49	10 cm	15 cm	14 cm	20 cm	18 cm	25 cm
50 - 59	9 cm	15 cm	12 cm	20 cm	16 cm	25 cm
> 60	8 cm	13 cm	12 cm	18 cm	15 cm	23 cm

#### Avaliação do Peso Corporal.

Objetivo: Verificar se o servidor está acima ou abaixo dos parâmetros ideais de peso para sua estatura, para assim apreciar aspectos importantes sobre sua saúde.

Propõe-se aplicar o Índice de Massa Corporal ou IMC, fórmula aceita como padrão de medida internacional.

Para calcular o valor do IMC de uma pessoa, deve-se dividir o peso medido em quilogramas (kg), pela altura ao quadrado em metros.

$$\text{IMC} = \text{Peso} / (\text{Altura})^2$$

Tabela IMC

Cálculo do IMC	Situação
Abaixo de 18,5	Abaixo do Peso
18,6 a 24,9	Peso Normal
25,0 a 29,9	Acima do Peso (sobrepeso)
30,0 a 34,9	Obesidade grau I
35,0 a 39,9	Obesidade grau II
Acima de 40,0	Obesidade grau III

Observações:

· O valor obtido segundo esta tabela de IMC pode não ser válido para desportistas ou atletas de desportos como halterofilismo, ciclismo, triatlo, que tenham uma musculatura desenvolvida. A massa muscular desses atletas representa grande parte do seu peso. É preciso salientar que o Índice de Massa Corporal é apenas um indicativo de obesidade.

Fonte: NAS/RS – Sintrajufe.