

EMENTA DE CURSO ON-LINE

- 1. Nome do curso:** Saúde e Segurança do Trabalho
- 2. Objetivo Geral:** Desenvolver a capacidade do servidor de reconhecer os fatores que influenciam na segurança do trabalho e na melhoria do seu bem-estar.
- 3. Carga Horária:** 20 horas/aula.
- 4. Conteúdo Programático:**
 - Segurança do Trabalho:
 - Trabalho: Conceito e um breve histórico sobre o trabalho;
 - A organização do trabalho nos séculos XIX e XX (características e consequências);
 - Segurança do Trabalho: conceito, um breve histórico;
 - Principais Leis e Normas Regulamentadoras do Ministério do Trabalho e Emprego (NR-01, NR-04, NR-05, NR-06, NR-17 e alterações);
 - Riscos Ambientais: Tipos e exemplos;
 - Mapa de Riscos (conceito, objetivo e elaboração);
 - Acidente de trabalho (conceito, tipos de acidentes);
 - Formas de Prevenção de acidentes em nível individual e institucional;
 - Equipamentos de Proteção Coletiva – EPC (finalidade, exemplos)
 - Equipamentos de Proteção Individual –EPI- finalidade, tipos de EPIs, indicações, treinamentos para o uso adequado.
 - Ergonomia:
 - Norma Regulamentadora NR-17;
 - Ergonomia: Conceito, objetivos, áreas de atuação e aplicações;
 - Esforço estático e dinâmico, fadiga aguda e crônica;
 - Posturas inadequadas, lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares (DORT);
 - Formas de prevenção;
 - A jornada de trabalho e o ritmo das atividades;
 - O ambiente de trabalho (físico) adequado ergonomicamente;
 - Clima organizacional;
 - A Ginástica Laboral (objetivo, tipos, benefícios);
 - Estresse ocupacional
 - Estresse ocupacional (conceito, sintomas, fases)
 - Fatores estressores
 - Tipos de estresse: eutress (bom estresse) e distress (mau estresse);
 - Principais doenças e distúrbios desencadeados pelo estresse;
 - Formas de prevenção do estresse no ambiente de trabalho.

- Síndrome de Burnout:
- Síndrome de Burnout (conceito, características, sintomas);
- Fases da Síndrome de Burnout;
- Fatores desencadeantes;
- Formas de Prevenção (em nível individual e institucional).

5. Metodologia:

Metodologia de Ensino: As aulas serão baseadas em exposições dialogadas e prática com os aplicativos Microsoft Teams. O curso será realizado com uso da ferramenta Microsoft Teams, uma plataforma unificada de comunicação e colaboração que combina bate-papo, videoconferências, armazenamento de arquivos. O tutor e alunos estarão no mesmo horário na plataforma, sendo a aula transmitida ao vivo e ficando também uma gravação para quem desejar assistir novamente. O aluno terá acesso a apostila também dentro da ferramenta Microsoft Teams.

Metodologia de Avaliação de Aprendizagem: Ao término do curso, os alunos serão avaliados na própria ferramenta Microsoft Teams por meio de prova online com 10 (dez) questões, sendo 01 (um) ponto por questão, cuja nota mínima para aprovação do curso é 07 (sete) pontos. A primeira prova estará disponível no 1º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A segunda prova (opcional e de recuperação de nota) estará disponível no 2º dia útil imediatamente posterior ao fim do curso. A chamada será feita no horário da aula ao vivo por meio de recursos da ferramenta Microsoft Teams.

6. Bibliografia:

- CAPRA, Fritjof, O Ponto de Mutação. 20 ed.- São Paulo: Cultrix, 1997.
- DAHLKE, Rudiger, A doença como linguagem da alma: os sintomas como oportunidades de desenvolvimento. São Paulo: Cultrix, 2007.
- IIDA, Itiro, Ergonomia: projeto e produção. 2 ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2005.
- LIMA, Valquíria de, Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. - 3. ed. rev. e ampliada. – São Paulo: Phorte, 2007.
- MANUAIS de Legislação Atlas, Segurança e Medicina do Trabalho. 70 ed. – São



Paulo, 2012.

-MELLO Filho, Julio de, et al., Psicossomática Hoje. 2. Ed. – Porto Alegre: Artmed,2010.

- MOTA, Miriam Cristina Zaidan, Psicologia aplicada em segurança do trabalho: destaque nos aspectos comportamentais e trabalho em equipe da nova NR-10. São Paulo: LTr, 2007.

- WISNER, Alain, A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia. São Paulo: FUNDACENTRO, 1994.