

EMENTA DE CURSO

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: Exposição dialogada, Dinâmicas de Grupo, Estudo de casos, Trabalhos em grupo.

Metodologia de Avaliação de Aprendizagem: Avaliação contínua através de trabalhos e debates em grupo.

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