



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino

<b>DISCIPLINA:</b> Qualidade de Vida no Trabalho	
<b>Vigência:</b> a partir de 2010/1	<b>Período letivo:</b> Optativa
<b>Carga horária total:</b> 30h	<b>Código:</b> SFZEOP
<b>Ementa:</b> A gestão da qualidade de vida no trabalho: concepções, expectativas e relações. Doenças ocupacionais; ergonomia e posturas adotadas no trabalho; análise dos postos de trabalho. Ginástica laboral e postural no ambiente profissional como programas de humanização no trabalho.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Introdução à Qualidade de Vida no Trabalho

- 1.1 Introdução ao Trabalho
- 1.2 Introdução às Teorias Administrativas
- 1.3 Motivação Humana
- 1.4 Conceitos e Modelos de Qualidade de Vida no Trabalho

### UNIDADE II – Ginástica Laboral

- 2.1 Histórico e Conceitos de Ginástica Laboral
- 2.2 Benefícios, recomendações e esclarecimentos
- 2.3 Tipos de Ginástica Laboral
- 2.4 Prática da Ginástica Laboral

### UNIDADE III – Consciência Postural

- 3.1 Postura e Movimento: situações práticas de trabalho e diárias
- 3.2 Trabalho muscular estático e/ou dinâmico
- 3.3 Recomendações práticas para um correto levantamento de pesos

### UNIDADE IV – Doenças Ocupacionais (L.E.R./D.O.R.T)

- 4.1 Histórico, conceitos e incidências
- 4.2 Tipos de patologias e estruturas comprometidas
- 4.3 Fatores causadores e formas de prevenção
- 4.4 Reabilitação
- 4.5 Situações de risco

### UNIDADE V – Ergonomia

- 5.1 Introdução e Conceitos
- 5.2 Informação e operação
- 5.3 Fatores ambientais
- 5.4 Tarefas e cargos
- 5.5 Método de Intervenção Ergonômica
- 5.6 Custo/benefício da ergonomia

### UNIDADE VI – Análise dos Postos de Trabalho

- 6.1 Avaliação de postos de trabalho
- 6.2 Dimensionamento do local de trabalho
- 6.3 Trabalhos de precisão
- 6.4 Recomendações práticas



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino

### **Bibliografia básica**

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à Teoria Geral da Administração**: edição compacta. Rio de Janeiro: Campus, 2000.  
KROEMER, K. H. E.; GRANDJEAN, E. **Manual de Ergonomia**: adaptando o trabalho ao homem. 5. ed. São Paulo: Bookman, 2005.  
BOM SUCESSO, Edna P. **Trabalho e Qualidade de Vida**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1998.

### **Bibliografia complementar**

CAÑETE, Ingrid. – **Humanização**: desafio da empresa moderna; a ginástica laboral como um caminho. Porto Alegre: Artes e ofícios Foco Editorial, 1996.  
Segurança e Medicina do Trabalho. **Manuais de Legislação**. São Paulo: Atlas, 1992.  
DUL, Jan. **Ergonomia prática**. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2004.  
POLLOCK, Michael; WILMORE, Jack H.; ROCHA, Maurício Leal. **Exercícios na Saúde e na Doença**. 2. ed., Rio de Janeiro: Medsi, 1993.  
ANDERSON, Bob. **Alongue-se no trabalho**. São Paulo: Summus, 1998.