



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

DISCIPLINA: Trabalho e Qualidade de Vida	
Vigência: a partir de 2022/1	Período letivo: 3º semestre
Carga horária total: 30h	Código: TEC.4338
Ementa: Estudo das expectativas e perspectivas para a qualidade de vida no trabalho. Investigação sobre a legislação e normatizações referentes à saúde, à prevenção e ao desempenho profissional: as doenças do trabalho, LER/DORT e estresse. Desenvolvimento de propostas de intervenção para qualidade de vida no trabalho.	

Conteúdos

UNIDADE I – Legislação

- 1.1 Normas Regulamentadoras (NRs).
 - 1.1.1 NR 7.
 - 1.1.2 NR 17.
- 1.2 Acidente de trabalho.
- 1.3 O que fazer em situações de emergência/primeiros socorros.

UNIDADE II – Saúde no trabalhador

- 2.1 Noções sobre saúde.
- 2.2 LER/DORT.
- 2.3 Estresse.
- 2.4 Absenteísmo.
- 2.5 Presenteísmo.

UNIDADE III – Ginástica Laboral e Programas de Exercícios Laborais

- 3.1 Contexto histórico.
- 3.2 Tipos de ginástica laboral.
 - 3.2.1 – Preparatória.
 - 3.2.2 – Compensatória.
 - 3.2.3 – Manutenção.
- 3.3 Vivências.

UNIDADE IV – Trabalho e Qualidade de Vida

- 3.1 Qualidade de vida e saúde.
- 3.2 O significado do trabalho.
- 3.3 Pesquisa de clima.
- 3.4 Erro e Crítica.
- 3.5 Medo e Raiva.
- 3.6 Afeto nas relações de trabalho.

Bibliografia básica

FIGUEIREDO, F. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.



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

KROEMER, K. H. E. **Manual de Ergonomia**: adaptando o trabalho ao homem. 5.ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.
POLITO, E.; BERGAMASHI, E. C. **Ginástica Laboral**: Teoria e Prática. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

Bibliografia complementar

LARIZZATTI, M. F. **Lazer e Recreação para o Turismo**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
MATTOS, M. G. de. **Educação Física na Adolescência**: construindo o conhecimento na escola. São Paulo: Phorte, 2000.
ROCHA, P. E. C. P. da. **Musculação 1000 Exercícios**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
BARROS, T. L. de. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.