

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE TOMAR
ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DE TOMAR**

| | | | |
|-------------|--|---------------------|-----------|
| CET: | Tecnologias e Programação de Sistemas de Informação (TMR8) | ANO LECTIVO: | 2014/2015 |
|-------------|--|---------------------|-----------|

| UNIDADE CURRICULAR: | ANO: | ECTS: | HORAS: | |
|---------------------|------|-------|------------------|---------------|
| Ergonomia | 1.º | 1.5 | CONTACTO: | TOTAL: |
| | | | 28 | 34 |

| | |
|------------------|---|
| DOCENTES: | Prof. Coordenadora, Isabel Maria da Cruz Ferreira |
|------------------|---|

OBJETIVOS E COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER:

- Identificar principais conceitos e princípios da Ergonomia.
- Identificar problemas a nível ergonómico.
- Aplicar as regras de utilização ergonómica dos equipamentos.
- Refletir sobre alternativas mais ergonómicas na organização do local de trabalho.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

| | |
|---|-----|
| Ergonomia: Definição; Evolução; Aplicações. | 3 h |
| Abordagem Ergonómica de Sistemas: Conceitos; Otimização de sistemas; Confiabilidade de sistemas. | 5 h |
| O Organismo Humano: Neuromuscular; Coluna Vertebral; Metabolismo; Modalidades sensoriais (Princípios comuns em termos de funcionamento; Visão, audição, da pele, cinestesia, vestibular). | 4 h |
| Biomecânica Ocupacional: Trabalhos estáticos e dinâmicos; Postura e análise de posturas; Levantamento e transporte de cargas; Ergonomia em ambiente de escritório (Écrans de visualização; Posto de trabalho; Queixas mais frequentes; Lesões por esforço repetitivo; Medidas de prevenção das LER (Lesões por Esforços Repetitivos). | 4 h |
| Antropometria: Medidas Antropométricas; Aplicações. | 4 h |
| Ambiente: Temperatura; Ruído; Vibrações; Iluminação; Cores. | 4 h |
| Fatores Humanos no Trabalho: Adaptação; Monotonia; Fadiga; Motivação. | 4 h |

BIBLIOGRAFIA:

- ABRAHÃO, J. et col. (2009). *Introdução à Ergonomia: da Prática à Teoria*. São Paulo, Edgard Blücher.
- CHIAVENATO, C. (2004). *Recursos Humanos*. São Paulo, Atlas. (Condições ambientais de trabalho, p. 350-352).
- GLEITMAN, H. (1993). *Psicologia*. Trad. Lisboa, F. C. Gulbenkian. (Panorâmica geral dos Sentidos, p. 185-200).
- IIDA, I. (2005.). *Ergonomia: Projeto e Produção*. 2.ªed. São Paulo: Edgard Blucher.
- JACINTO, J. et col. (2006). *Temas e problemas de Ciências do trabalho*. Instituto Superior Ciências Sociais Políticas, Lisboa. (Cap.: Trabalho e saúde mental).
- MIGUEL, A. (2004). *Manual de Higiene e segurança no trabalho*. Porto, Porto Editora. (Iluminação, Cap. n.º 13 e Organização e dimensionamento dos postos de trabalho, Cap. n.º 14).
- MOREIRA, A. (2010). *Segurança e Saúde no Trabalho em Ambiente de Escritório*. Editora Lidel.
- PERETTI, J. (1998). *Recursos humanos*. Trad. 2ª ed. Lisboa, Edições Sílabo. (Condições de trabalho, p. 411-422).
- VALA, J. ; CAETANO, A. (2002). *Gestão de recursos humanos. Contextos, processo e técnicas*. Lisboa, Editora RH, Lda. (Cap. VII - Ergonomia).
- SEQUEIRA, J.; CARVAJAL, R. (1994). *Gestão da produção*. IAPMEI. (p. 38-3).
- VEIGA, R. (2002). *Higiene, Segurança, Saúde e Prevenção de Acidentes de Trabalho*. Lisboa, Verlag Dashofer. (Unidade n.º 9 – Ergonomia do trabalho).

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO:

- Realização de três avaliações escritas ao longo da unidade, para admissão ou dispensa de exame final. Os alunos só serão admitidos à realização das avaliações seguintes se tiverem obtido na(s) anterior(es) classificação igual ou superior a 7,0 (sete vírgula zero) valores. São dispensados de exame, os alunos cuja média aritmética obtida nas avaliações seja igual ou superior a 9,5 valores e com um mínimo de 7,0 (sete vírgula zero) valores em cada uma delas.
- Épocas de exame estabelecidas.
- Se no final da unidade, a classificação final nas avaliações escritas for maior ou igual a 16,0 (dezassexis vírgula zero), o aluno é admitido a uma prova oral (de igual peso que a prova escrita) e a nota final é a média das provas. Caso não compareça, será atribuída a classificação de 15 (quinze) valores.



(Prof. Coordenadora, Isabel Ferreira)