

## Curso de Especialização Tecnológica em Tecnologia e Programação de Sistemas de Informação

Disciplina: **ERGONOMIA**

Ano Lectivo: 2010/2012

Horas Lectivas: 28

ECTS: 1.5

Docente: Mestre Isabel Maria da Cruz Ferreira (Professora Coordenadora)

### OBJECTIVOS

- Fornecer conhecimentos básicos sobre o corpo.
- Sensibilizar o formando para os factores que influenciam o desenrolar do seu trabalho

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Ergonomia	3 h
Definição	
Evolução	
Aplicações	
Abordagem Ergonómica de Sistemas	5 h
Conceitos	
Optimização de sistemas	
Confiabilidade de sistemas	
O Organismo Humano	4 h
Função Neuromuscular	
Coluna Vertebral	
Metabolismo	
Modalidades sensoriais:	
• Princípios comuns em termos de funcionamento	
• Visão, audição, da pele, cinestesia, vestibular	
Biomecânica Ocupacional	4 h
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)	
Antropometria	4 h
Medidas Antropométricas	
Aplicações	
Ambiente	4 h
Temperatura; Ruído; Vibrações; Iluminação; Cores	
Factores Humanos no Trabalho	4 h
Adaptação; Monotonia; Fadiga; Motivação; Outros	

## MÉTODO 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 virgula 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.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CHIAVENATO, C. (2004). *Recursos Humanos*. São Paulo, Atlas. (Condições ambientais de trabalho, p. 350-352).
2. GLEITMAN, H. (1993). *Psicologia*. Trad. Lisboa, F. C. Gulbenkian. (Panorâmica geral dos Sentidos, p. 185-200).
3. JACINTO, J. et col. (2006). *Temas e problemas de Ciências do trabalho*. Instituto Superior Ciências Sociais Políticas, Lisboa. (Cap.: Trabalho e saúde mental).
4. 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).
5. PERETTI, J. (1998). *Recursos humanos*. Trad. 2ª ed. Lisboa, Edições Sílabo. (Condições de trabalho, p. 411-422).
6. VALA, J.; CAETANO, A. (2002). *Gestão de recursos humanos. Contextos, processo e técnicas*. Lisboa, Editora RH, Lda. (Cap. VII - Ergonomia).
7. SEQUEIRA, J.; CARVAJAL, R. (1994). *Gestão da produção*. IAPMEI. (p. 38-3).
8. VEIGA, R. (2002). *Higiene, Segurança, Saúde e Prevenção de Acidentes de Trabalho*. Lisboa, Verlag Dashofer. (Unidade n.º 9 – Ergonomia do trabalho).

Isabel Maria da Cruz Ferreira