

## Plano Pedagógico: NR 17 – Ginástica Laboral

### 1. Identificação do Curso

- **Tema:** NR 17 – Ginástica Laboral: Prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs)
- **Público-alvo:** Trabalhadores de escritórios, operadores de checkout, ou qualquer função que exija movimentos repetitivos ou posturas estáticas prolongadas.
- **Carga Horária:** 1 hora (60 minutos)
- **Modalidade:** Presencial ou EAD
- **Instrutor e Responsável Técnico:** Rafael Prado Henrique, Engenheiro de Segurança do Trabalho

### 2. Justificativa

Este curso atende às diretrizes da Norma Regulamentadora 17 (NR 17) do Ministério do Trabalho e Previdência, que visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores. A ginástica laboral é uma ferramenta eficaz na prevenção de fadiga, lesões e doenças ocupacionais, promovendo a saúde, o bem-estar e a produtividade no ambiente de trabalho. A capacitação proporcionará aos participantes o conhecimento teórico e prático para a execução correta dos exercícios e a compreensão de sua importância.

### 3. Objetivos do Curso

- **Objetivo Geral:** Capacitar os trabalhadores sobre a importância e a prática da ginástica laboral como medida de prevenção aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs), em conformidade com a NR 17.
- **Objetivos Específicos:** Ao final do curso, o participante deverá ser capaz de:
  - Compreender os princípios básicos da ergonomia segundo a NR 17.
  - Identificar os principais riscos ergonômicos em seu posto de trabalho.
  - Reconhecer a importância da ginástica laboral para a saúde e segurança.
  - Executar corretamente os exercícios de ginástica laboral preparatória e compensatória.

- Incorporar pausas para exercícios em sua rotina diária de trabalho.

#### 4. Conteúdo Programático

O curso será dividido em módulos teóricos e práticos, distribuídos ao longo de 60 minutos:

- **Módulo 1: Introdução à NR 17 e Ergonomia (15 minutos)**
  - Apresentação do instrutor e dos objetivos do curso.
  - O que é a NR 17 e qual sua importância para o trabalhador.
  - Conceitos básicos de ergonomia: adaptação do trabalho ao homem.
  - Riscos ergonômicos comuns no ambiente de trabalho: LER/DORT.
  - A importância das pausas e da alternância de posturas.
- **Módulo 2: A Ginástica Laboral como Ferramenta de Prevenção (10 minutos)**
  - O que é ginástica laboral e seus benefícios (físicos e psicológicos).
  - Tipos de ginástica laboral: preparatória, compensatória e de relaxamento.
  - Desmistificando mitos sobre a ginástica no trabalho.
- **Módulo 3: Prática de Ginástica Laboral Compensatória (25 minutos)**
  - Demonstração e execução de exercícios práticos, com foco em:
    - **Pescoço e Ombros:** Rotação, flexão e extensão para alívio de tensão.
    - **Braços, Punhos e Mãos:** Alongamentos para prevenir tendinites e síndrome do túnel do carpo.
    - **Tronco e Coluna:** Exercícios de torção e alongamento para a região lombar e dorsal.
    - **Membros Inferiores:** Exercícios para ativação da circulação e prevenção de varizes.
    - **Exercícios Respiratórios:** Técnicas para controle da respiração e relaxamento.
- **Módulo 4: Encerramento e Plano de Ação (10 minutos)**
  - Recapitulação dos principais pontos.
  - Incentivo à criação de uma rotina de pausas e exercícios.
  - Espaço para dúvidas e perguntas.

- Avaliação do treinamento (formulário de reação).

## 5. Metodologia de Ensino

A metodologia será ativa e participativa, combinando exposição teórica com demonstrações e práticas supervisionadas. Serão utilizados:

- **Exposição Dialogada:** Apresentação de slides com os conceitos teóricos, incentivando a participação e o questionamento dos alunos.
- **Demonstração Prática:** O instrutor executará todos os exercícios propostos.
- **Execução Supervisionada:** Os participantes realizarão os exercícios sob a orientação e correção do instrutor, garantindo a correta execução e prevenindo lesões.

## 6. Recursos Didáticos

- **Instrutor:** Rafael Prado Henrique
- **Recursos Visuais:** Apresentação em slides (PowerPoint ou Google Slides).
- **Recursos Materiais:**
  - Sala ou espaço amplo que permita a movimentação dos participantes.
  - Cadeiras para todos os participantes.
  - Sistema de som (se necessário).
  - Projetor multimídia e tela.
  - Folheto impresso com resumo dos exercícios para consulta posterior (opcional).

## 7. Avaliação

- **Avaliação de Reação:** Ao final do curso, será aplicado um breve questionário para avaliar a satisfação dos participantes em relação ao conteúdo, instrutor e relevância do treinamento para sua rotina de trabalho.
- **Avaliação de Aprendizagem:** Será realizada de forma contínua durante a aula prática, observando a capacidade dos participantes em executar os exercícios propostos de maneira correta e segura após a instrução.