

## Projeto ACT do AEPJB 2021-2022

---

### PROGRAMA DO EVENTO

#### AÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

**Designação:** Ruído, Luz Azul & Higiene do Sono. Trabalho Sedentário

**Destinatários:** Docentes e Técnicos Superiores

#### Formador:

- i. Maria Isabel Lima Matos Cruz | Mestrado em Administração e Organização Educativa / CESE em Administração Escolar | Licenciatura em Geografia.
- ii. Maria Alda Ferreira Alves | Curso Superior de Técnico de Segurança no Trabalho (parte curricular) | Licenciada Geografia.

**Local:** Escola Básica e Secundária Pintor José de Brito

**Calendário:** 26 de novembro de 2021; 18 de janeiro de 2022 e março-abril.

**Duração:** 6 horas: Teóricas (1,5 + 1,5) e prática colaborativa (3h)

#### Objetivos:

- I. Identificar situações que possam ser perigosas (ruído, luz azul-tecnologia, trabalho sedentário) e o seu nível de influência na saúde e segurança da pessoa/trabalhador;
- II. Examinar a situações de trabalho de exposição aos riscos (ruído, luz azul, trabalho sedentário) e considerar as possíveis estratégias de intervenção:
  - I. Valorar a necessidade de uso de medidas preventivas, organizacionais e de proteções (por exemplo, uso de medidas de proteção coletiva e individual), em situações de risco relacionadas à exposição ao ruído, radiações – luz azul, trabalho sedentário e suas influências na higiene do sono que ocorrem no seu quotidiano.
  - II. Ter uma atitude positiva diante a necessidade de se proteger;
  - III. Aprender a ser responsável de decisões diárias e as consequências que as mesmas têm na sua saúde, segurança e bem-estar no ambiente que o rodeia.
- III. Fortalecer a capacidade dos professores e técnicos superiores de desenvolver e implementar iniciativas que identifiquem e controlem os agentes perigosos.
- IV. Aprimorar a coordenação e colaboração de atividades na comunidade escolar, no desenvolvimento de ações para a saúde, segurança e o bem-estar das pessoas/trabalhadores, alicerçando a cultura de prevenção dos riscos profissionais, desde os bancos de escola.

**Finalidade:** Contribuir para a consciencialização de locais de trabalho mais seguros e saudáveis. Integrar a Campanha Europeia 2020/2022: LOCAIS DE TRABALHO SAUDÁVEIS: ALIVIAR A CARGA.