

Proteja a sua audição ou perca-a! (Protect your hearing or lose it!)

Qual é o problema do ruído?

O ruído faz parte da vida quotidiana, mas níveis de ruído elevados podem danificar permanentemente a sua audição. Conversar torna-se difícil ou impossível, a sua família queixa-se por a televisão estar com o som demasiado alto e tem dificuldade em usar o telefone.

Também pode causar *tinnitus* (zumbido nos ouvidos) permanente. Os danos podem ser instantâneos, para ruídos muito altos ou explosivos, mas geralmente são graduais. Quando se aperceber, provavelmente já será tarde demais.

Há algum problema de ruído no meu local de trabalho?

Provavelmente, se a resposta a alguma das seguintes perguntas acerca do ruído no seu local de trabalho for “sim”:

- O ruído é incómodo – como uma rua muito movimentada, um aspirador ou um restaurante muito cheio – durante a maior parte do dia de trabalho?
- Tem de falar mais alto para ter uma conversa normal quando está a uma distância de cerca de 2m durante pelo menos parte do dia?
- Utiliza ferramentas ou máquinas com motor ruidosas durante mais de meia-hora por dia?
- Trabalha numa área em que há muito ruído, como por exemplo construção, demolições ou reparação de estradas; trabalhos em madeira; processamento de plásticos; engenharia; fabrico de têxteis; fabrico geral; forja, prensagem ou estampagem; fabrico de papel ou cartão; enlatamento ou engarrafamento; fundições?
- Existem ruídos devidos a impacto (como por exemplo, martelar, forja com martelo, ferramentas de impacto pneumáticas, etc.), fontes de explosão, tais como ferramentas com cartucho ou detonadores, ou pistolas?

Também está em risco se ouve os sons abafados ao fim do dia, mesmo que se sinta melhor na manhã seguinte. No entanto, não há necessidade de ficar com a audição danificada – o seu patrão tem o dever de o proteger e deveria estar a desenvolver medidas para reduzir o risco.

O que é que o meu patrão tem de fazer?

A lei diz que o seu patrão tem de:

- descobrir quais são os níveis de ruído a que está exposto e avaliar o risco para a sua audição.

Dependendo dos níveis de exposição ao ruído, o seu patrão deverá:

- controlar a exposição ao ruído construindo formas de o isolar, por exemplo, instalando ecrãs ou barreiras ou um silenciador;
- alterar a forma como trabalha ou a disposição do local de trabalho – não contar apenas com os protectores para os ouvidos;
- facultar a maquinaria mais silenciosa possível para fazer o trabalho;
- dar-lhe protectores para os ouvidos (diversos, para que possa escolher o tipo que mais se adequa a si);
- mandá-lo fazer exames auditivos regularmente;
- dar-lhe formação e informação;
- consultá-lo a si e aos seus representantes.

O que tenho de fazer?

Colabore. Ajude o seu patrão a fazer o que é necessário para proteger a sua audição. Certifique-se de que usa correctamente todos os dispositivos de controlo do ruído (ex.: isoladores de ruído) e de que segue todos os métodos de trabalho que são implementados.

Use os protectores para os ouvidos que lhe são facultados. Use-os correctamente (deverá receber formação sobre como o fazer) e certifique-se de que os usa sempre que está a fazer trabalhos que produzem ruído e quando está em áreas em que é necessária a protecção auditiva. Tirar a protecção, mesmo que seja durante um curto espaço de tempo, significa que a sua audição pode ser danificada.

Cuide dos seus protectores para os ouvidos. O seu patrão deverá dizer-lhe como deve cuidar deles e onde pode obtê-los. Certifique-se de que compreende o que tem de fazer.

Comunique quaisquer problemas. Comunique quaisquer problemas relativos aos seus protectores para os ouvidos ou aos dispositivos de controlo de ruído imediatamente. Informe o seu patrão ou o seu representante de segurança. Se tiver algum problema auditivo, informe o seu patrão.

A que devo estar atento?

Os protectores para os ouvidos tais como auscultadores e tampões são a sua maior defesa contra os danos na audição, por isso verifique o seguinte:

Auscultadores Certifique-se de que cobrem totalmente as suas orelhas, que ficam justos e que não há aberturas em volta do vedante. Não deixe que os cabelos, jóias, óculos, chapéus, etc., interfiram com o vedante. Tente manter os vedantes e a parte interior limpos. Não estique demasiado a bandolete – certifique-se de que esta mantém a tensão.

Tampões Pode ser difícil colocá-los correctamente – pratique a colocação destes e peça ajuda se estiver a ter dificuldades. Frequentemente, podem dar a impressão de estar colocados correctamente, mas podem não estar a proporcionar grande protecção. Limpe as mãos antes de colocar os tampões e não os partilhe. Alguns tipos de tampões só devem ser utilizados uma vez, outros podem ser reutilizados e até lavados – certifique-se de que sabe qual é o tipo de tampões que tem.

Auriculares Siga o mesmo conselho dado para os tampões e, se houver uma bandolete, certifique-se de que esta mantém a tensão.



Este sinal indica uma área em que é necessário usar protectores para os ouvidos.

Para obter mais informações acerca de ruído, consulte o folheto de distribuição gratuita da HSE *Noise at work (Ruído no trabalho)* INDG362(rev1) e consulte o website da HSE sobre ruído em www.hse.gov.uk/noise.

Para obter informações acerca de saúde e segurança, contacte a linha de informações da HSE, Tel.: 0845 345 0055 Fax: 0845 408 9566 Textphone: 0845 408 9577 e-mail: hse.infoline@natbrit.com ou escreva para HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG ou aceda ao website da HSE: www.hse.gov.uk.

Este guia contém notas sobre boas práticas que não são obrigatórias, mas que poderá considerar úteis para ponderar sobre o que necessita de fazer. Este guia está disponível em conjuntos pagos de 25 na HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0. Estão também disponíveis exemplares unitários gratuitos na HSE Books, Tel.: 01787 881165.

© *Crown copyright* Esta publicação pode ser reproduzida gratuitamente, excepto para fins publicitários, de associação ou para fins comerciais. Primeira edição 10/05. Referir a fonte como HSE.

INDG363 (rev1) 10/05 C3200
Impresso e editado por Health and Safety Executive