





O ruído elevado provoca surdez profissional. Proteja-se!!

↳ O que é o ruído

O **ruído** é qualquer som desagradável e incomodativo.

A quantidade de ruído que o ouvido humano recebe designa-se por nível de ruído e mede-se em **decibéis** ou simplesmente **dB (A)**.

Efeito sobre o homem	Nível sonoro em dB (A)	Fonte sonora
Provoca lesões graves	140	 Reactor de avião
	130	
	120	
LIMIAR DE DOR		
Provoca lesões	110	 Martelo pneumático Motosserra
	100	
Risco	90	 Camião ruidoso
	80	
Impede a conversação normal	70	 Viatura particular
	60	
Irritante	50	Conversação normal
	40	Conversação em voz baixa
	30	Rádio com música de fundo
	20	Escritório calmo
	10	Apartamento calmo
	0	 Ruído de folhas
LIMIAR DE AUDIÇÃO		

↳ Medição do ruído

O nível de ruído é medido com um **Sonómetro**, que nos dá uma leitura direta em dB (A).

O nível de ruído associado ao tempo de exposição determina a dose de ruído recebida pelo trabalhador.

A **dose de ruído** define-se portanto como o nível sonoro a que um trabalhador está sujeito durante um período de referência, que pode ser de 8 horas diárias ou 40 horas semanais.

A dose de ruído é medida por aparelhos chamados **Dosímetros**.

↳ Ação do ruído sobre o homem

As ações nocivas do ruído sobre o homem, podem-se traduzir em:

- Diminuição da capacidade auditiva, provocando lesões irreversíveis no sistema auditivo.
- Alterações a nível do sistema psíquico e fisiológico.
- Redução da capacidade de comunicação.

Tempos de exposição ao ruído permitidos:

(Nível sonoro contínuo inferior a 85 dB(A))

Tempo de exposição	Intensidade dB (A)
8 horas	85
4 horas	88
2 horas	91
1 hora	94
30 minutos	97
15 minutos	100
28 segundos	115 (valor máximo)

↳ Medidas preventivas

❖ Reduzir a exposição:

- Diminuir o tempo de exposição, rodando os trabalhadores ou construindo uma cabine insonorizada.
- O dano no ouvido é cumulativo por isso certifique-se que os trabalhadores têm o hábito de evitar a exposição ao ruído, pois a exposição extralaboral adiciona-se à exposição laboral.

❖ Reduzir o ruído:

- Escolher máquinas e processos de trabalho menos ruidosos. Os fabricantes devem produzir máquinas menos ruidosas, e fornecer dados sobre o ruído que estas produzem, em particular nos postos ocupados pelos trabalhadores. Se vai adquirir novas máquinas, exija estas informações.
- Envolver as máquinas ruidosas com coberturas acústicas. Estas têm de ser feitas de material absorvente e instaladas corretamente.
- Colocar as máquinas e os processos mais ruidosos em diferentes compartimentos ou colocar divisórias absorventes até ao teto.
- Colocar silenciadores nos exaustores e certificar-se de que são mantidos.
- A boa manutenção dos equipamentos e uma velocidade de trabalho adequada poderá reduzir o nível de ruído.

☺ O empregador deve:

- ◆ Avaliar cuidadosamente as condições e características específicas dos locais de trabalho e respetivos riscos. Os riscos devem ser minimizados ou, se possível, suprimidos.
- ◆ Fornecer os protetores de ouvido sempre que necessário.
- ◆ Dar informação e formação aos trabalhadores sobre os riscos da exposição ao ruído.
- ◆ Os trabalhadores devem ser sujeitos a um exame médico e audiométrico da função auditiva, antes de ocuparem pela primeira vez um posto de trabalho ruidoso. Nestes casos, este exame deve ser repetido periodicamente.

☺ O trabalhador deve:

- ◆ Zelar pela sua segurança e saúde ou de terceiros.
- ◆ Cumprir as prescrições de segurança, higiene e saúde no trabalho.
- ◆ Usar os protetores de ouvido sempre que necessário.

Legislação aplicável:

Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro;
- Aprova a revisão do Código do Trabalho

Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada e republicada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro
- Regime jurídico de promoção da segurança e saúde no trabalho

Decreto-Lei n.º 182/2006, de 06 de setembro,
- Proteção dos trabalhadores contra os riscos devidos à exposição ao ruído durante o trabalho

Decreto-Lei n.º 9/2007, de 17 de janeiro;
- Regulamento Geral do Ruído

Para mais informações:

Direção Regional do Trabalho e da Ação Inspetiva
Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional
Rua de João Gago, n.º 4
9000-071 Funchal

Telef.: 291 214 780

Fax: 291 231 455

higieneseguranca.dirtra.sre@gov-madeira.pt

7-janeiro 15

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

O RUÍDO E OS SEUS RISCOS

