

2014

prevenir

Edição 54

Julho 2014

## Ruído Ocupacional

### Nesta edição

➤ Ruído Ocupacional

➤ Sabia que...?

➤ Legislação

➤ Eventos na FIL

Milhões de trabalhadores europeus são expostos ao ruído existente nos seus locais de trabalho. Um em cada cinco desses trabalhadores tem de falar alto durante pelo menos metade das suas horas de trabalho e 7% sofre de problemas auditivos relacionados com o trabalho. De acordo com os dados disponíveis, a perda de audição provocada pelo ruído é a doença ocupacional mais comum na União Europeia.

(Fonte: Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho)

### O que é o Ruído Ocupacional?

O ruído é o som ou o conjunto de sons indesejáveis, desagradáveis, perturbadores e, frequentemente considerados nocivos, sendo a sua unidade de medida, o decibel (dB).



### Quais as actividades de maior risco?

- **Construção Civil**, na qual o ruído pode ser causado pelo martelo pneumático, máquina de cortar/dobrar ferro, cilindro compactador, fresadora, serra circular, retroescavadora, compressor, gerador, entre outros;

**Indústria**, na qual o ruído pode ser causado pelas máquinas em funcionamento e pelas linhas de produção;

- **Oficinas**, através do torno mecânico, equipamento de soldadura, berbequim, gerador, compressor, rebarbadora, entre outros;

- Nas **atividades de carga, movimentação, descarga e transporte de cargas, contentores**, também é produzido ruído.



Nos setores da educação, prestação de cuidados de saúde, assim como em bares e restaurantes, o ruído é também considerado um problema.

O **prevenir** é um boletim informativo da  
Trasesa — Consultores de  
Higiene, Segurança e Saúde  
no Trabalho, Lda.

Para nos contactar:

Por correio

R. Dr. Flávio Resende, 323,  
3ª Cv. Esq.  
2775-195 Parede

Por telefone

21 454 81 40  
21 458 34 68

Por fax

21 458 34 69

Por correio eletrónico  
geral@trasesa.pt

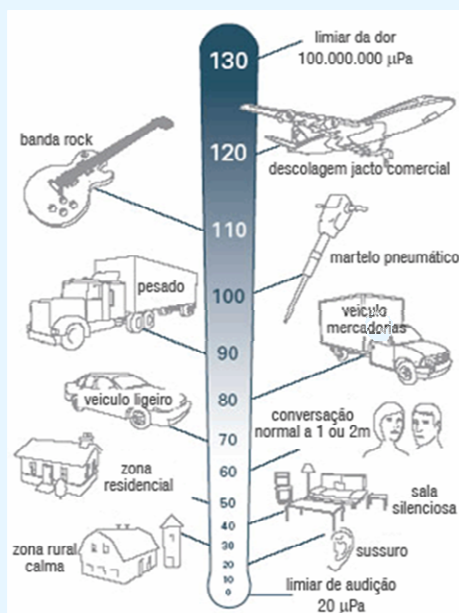
**Para mais  
informações**

Consulte

[www.trasesa.pt](http://www.trasesa.pt)

### Níveis de Ruído

#### Escala de Decibel:



(Fonte: [http://www.hse.gov.uk/services/hst/ruído\\_lab\\_FAQs.html](http://www.hse.gov.uk/services/hst/ruído_lab_FAQs.html))



## Efeitos para a Saúde:

### A nível físico o ruído pode causar:

- Alterações dos sistemas - respiratório, cardiovascular e gastrointestinal;
- Perda temporária da audição, que pode ter uma recuperação progressiva desde o momento em que cessa a exposição;
- Perda permanente da audição, decorrente de um processo continuado de exposição;
- Dores de cabeça, fadiga física e vertigens.

### A nível psicológico o ruído pode causar:

- Incomodidade; irritabilidade; ansiedade e agressividade;
- Redução da capacidade de atenção e de concentração;
- Perturbações do sono e descanso difícil;
- Depressão.

**O ruído pode ainda aumentar o risco de acidentes de trabalho, uma vez que dificulta a audição e a comunicação entre os trabalhadores.**

## Algumas Medidas Preventivas:

### Medidas Técnicas e Organizacionais:

- Substituir os equipamentos de trabalho por outros que produzam menos ruído, ou reparar os existentes;
- Efetuar manutenções preventivas aos equipamentos, de forma a detetar peças soltas;
- Encapsular os equipamentos de trabalho;
- Colocar divisórias e cabines;
- Garantir a rotatividade dos postos de trabalho;
- Colocar sinalização de segurança;
- Utilizar equipamentos de proteção individual.



### Medidas de Informação e Formação:

- Assegurar formação e informação adequada aos trabalhadores sobre os riscos de exposição ao ruído para a segurança e saúde, assim como as medidas para minimizar o grau da exposição ao ruído.

### Medidas de Vigilância Médica:

- Garantir a vigilância da saúde dos trabalhadores expostos ao ruído.



... Quem 'ouve' é o cérebro, o ouvido apenas capta as ondas sonoras e transmite-as ao cérebro, que é quem as decodifica e interpreta?

... a perda total de audição pode acontecer se a pessoa ficar sujeita diariamente, durante 8 horas seguidas, a ruído com intensidade superior a 85 dB, como os registados em discotecas e aeroportos?

... quando o nível de ruído atinge 100 dB pode causar "trauma auditivo" e a consequente surdez? E a 120 dB, além de lesar o nervo auditivo, provoca no mínimo, zumbido constante nos ouvidos, tonturas e aumento do nervosismo?

... o ruído de 140 dB pode destruir totalmente o tímpano?

... perto de 5% das perdas auditivas devem-se ao uso de MP3 ou outros aparelhos electrónicos?



### Legislação:

Existem vários diplomas no enquadramento legislativo nacional que referem as medidas preventivas e corretivas em relação ao fatores de risco que possam afetar negativamente a saúde dos trabalhadores.

Desse conjunto o Decreto-Lei 182/2006 de 6 de Setembro transpõe para o enquadramento jurídico nacional a Directiva nº 2003/10/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Fevereiro, acerca das prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes à exposição dos trabalhadores aos riscos devidos ao ruído.

Poderá consultar este decreto-lei em: <http://www.dre.pt/pdf1s/2006/09/17200/65846593.pdf>



**Não deixe para amanhã, a prevenção que pode fazer hoje!**



**Dúvidas, questões ou sugestões?**  
**Não hesite em contactar-nos.**

### Eventos na FIL

**Julho**

04—06 — Salão Nacional de Mobilidade Bike and Running