BfA
BST
UCSL
Beratungsstelle für Arbeitssicherheit
Bureau pour la Sécurité au travail
Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro
Post da consultaziun per la segirezza da la lavur

# Proteção do ouvido

Este jornal é publicado também em alemão, francês e italiano.

# BfA-Info



**1** Cofragem e descofragem — 100 dB(A)



**2** Serra circular de mesa — 102 dB(A)



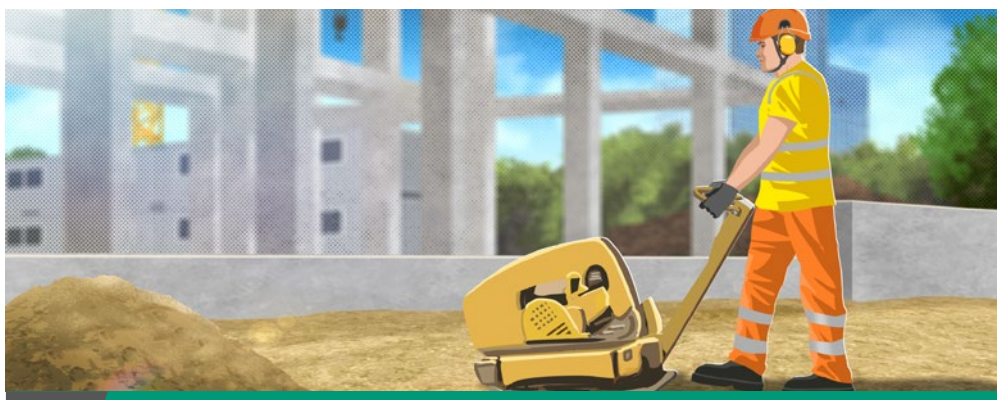
**3** Martelo demolidor — 100 dB(A)



**4** Martelo perfurador (no interior / exterior) — 105 dB(A) / 98 dB(A)



**5** Compactadores de solo / compactadores de valas — 98 dB(A)



**6** Placa vibratória — 95 dB(A)



**7** Rebarbadora angular — 98 dB(A)



**8** Rebarbadora de corte — 103 dB(A)



**9** Rolos vibratórios (janela aberta) — 86 dB(A)



**10** Sondas de perfuração exploratória — 90 dB(A)

Art.-Nr. 1510504

BfA-IN-037_230930_Proteção do ouvido

# Proteção do ouvido

**O que é a perda auditiva e como é que ela afeta a vida quotidiana?**
Um alto nível de exposição ao ruído no local de trabalho pode causar danos permanentes à saúde. As pessoas que são repetidamente expostas a ruídos altos correm o risco de danos auditivos permanentes. A perda auditiva é a doença profissional mais comummente reconhecida e os trabalhadores da construção civil são particularmente afetados por ela.

A audição humana é muito sensível e vulnerável. Se for danificada na juventude, os danos não podem ser revertidos.

**Por conseguinte: A exposição ao ruído com um nível de som superior a 85 decibéis (dB(A)) é um perigo para a audição.**

A perda de audição ocorre sem que se sinta qualquer dor que sirva de aviso. Além disso, ela não tem cura. Muitas vezes, só é notada ao fim de décadas. Ao mesmo tempo, a perda auditiva significa sempre uma perda de qualidade de vida. Se não ouvimos bem, não só temos problemas com a comunicação verbal, como também acabamos facilmente em isolamento social.

Portanto, qualquer pessoa que queira prevenir uma surdez permanente utiliza sempre proteção auditiva no trabalho, mesmo quando é jovem! Nada pode substituir uma audição saudável!

**Que atividades típicas nas obras são perigosas para a audição?**
Nos estaleiros da construção é comum haver fases de trabalho com muito ruído. Por isso, os protetores auditivos fazem parte do equipamento padrão dos trabalhadores da construção civil, tal como capacetes de proteção, vestuário de proteção, calçado de segurança, óculos de proteção, luvas de proteção e proteção respiratória.

O uso de **proteção auditiva é obrigatório** a partir de uma **exposição ao ruído de 85 dB(A) –** mesmo em caso de ruído ambiente e de uma curta exposição ao ruído.

Dez atividades típicas em estaleiros de construção onde o valor limite de 85 dB(A) estabelecido para o local de trabalho é excedido e a proteção auditiva* é obrigatória. Esta listagem não é exaustiva.

1. **Cofragem e descofragem, 100 dB(A)**
2. **Serra circular de mesa, 102 dB(A)**
3. **Martelo demolidor, 100 dB(A)**
4. **Martelo perfurador (no interior / exterior), 105 dB(A) / 98 dB(A)**
5. **Compactadores de solo / compactadores de valas, 98 dB(A)**
6. **Placa vibratória, 95 dB(A)**
7. **Rebarbadora angular, 98 dB(A)**
8. **Rebarbadora de corte, 103 dB(A)**
9. **Rolos vibratórios (janela aberta), 86 dB(A)**
10. **Sondas de perfuração exploratória, 90 dB(A)**

** As proteções auditivas aqui apresentadas são a título ilustrativo.O tipo de proteção auditiva a ser utilizada dependerá do conforto individual.*

**Qual é a melhor forma de proteger a audição?**
Os canais auditivos variam muito em forma e tamanho. Consequentemente, existe uma vasta gama de dispositivos de proteção auditiva testados. Os seguintes dispositivos de proteção auditiva são mais adequados para trabalhos em estaleiros de construção:

- Tampões auriculares em plástico (tampões para os ouvidos)
- Protetores de ouvido
- Moldes de proteção auditiva (dispositivos de proteção auditiva feitos sob medida)

**Regra geral no caso de falta de informação sobre o nível de ruído:**
No contacto direto com outra pessoa, se tiver de falar mais alto do que o normal para que a outra pessoa o entenda, é provável que o limite de 85 dB(A) seja excedido. Então é hora de proteger a sua audição utilizando um dispositivo de proteção auditiva!

O dispositivo de proteção auditiva deve ser sempre utilizado de acordo com as especificações do fabricante (ver as instruções de utilização). **No folheto informativo «Proteção do ouvido» encontra dicas úteis para a utilização correta dos dispositivos de proteção auditiva.**

**Qual é a influência da proximidade da fonte de ruído e do ambiente de trabalho sobre a audição?**
O ruído não tem um valor fixo. A exposição varia em função da atividade e do equipamento de trabalho utilizado, do ambiente e da proximidade da fonte de ruído. O nível de pressão sonora segue uma curva logarítmica e aumenta desproporcionalmente. Uma ligeira variação do nível de ruído pode ter, por conseguinte, um considerável efeito prejudicial.

Atividades ou máquinas e dispositivos que geram alto nível de poluição sonora (a partir de 85 dB(A)) devem ser marcados com o sinal obrigatório «Utilizar proteção auditiva».

Trabalhar num ambiente tão ruidoso ou com tais máquinas e dispositivos requer a utilização de proteção auditiva por parte de todas as pessoas.

Nos interiores das obras, nas oficinas, em túneis, ou noutros espaços interiores, os trabalhadores estão expostos a um elevado nível de ruído de máquinas e ferramentas, sendo o nível de ruído amplificado pela reverberação nas paredes, tetos, etc.

Em estaleiros de construção ao ar livre, a ressonância e a propagação do ruído podem variar. A exposição ao ruído depende da proximidade a máquinas de construção, camiões, ferramentas (p. ex., martelos perfuradores), estruturas existentes (p. ex., paredes) ou obras das estradas.

**O que se deve ter em atenção para que os sinais sonoros de perigo e alarme também possam ser ouvidos com proteção auditiva?**
O isolamento deve corresponder à exposição ao som ou ao ruído. O isolamento excessivo (superproteção) deve ser evitado, pois dificulta a audição dos sons desejados, como conversas, toques de telefone, sinais de alarme ou gritos.

**Atenção: Os auscultadores para ouvir música não são proteção auditiva.** Ouvir música muito alto pode ser perigoso, pois além de aumentar o risco de acidentes por distração ou não se aperceber dos sinais e perigos, pode causar danos na audição.

**Como deve verificar, manter e reparar os protetores auditivos?**
Após o trabalho, o protetor auditivo deve ser limpo com um pano húmido.

Os protetores auditivos pessoais devem ser armazenados num recipiente ou caixa para ficarem protegidos de pó e sujidade.

Almofadas isolantes danificadas e quebradiças, bem como encartes de espuma sujos em protetores de ouvidos podem ser substituídos separadamente. As almofadas auriculares devem ser verificadas de seis em seis meses quanto à elasticidade, limpeza e defeitos e devem ser substituídas, caso necessário.

**O que deve fazer se tiver zumbido nos ouvidos ou perda súbita de audição?**
Se tiver um zumbido nos ouvidos ou uma sensação desagradável no ouvido, deve proteger a audição. A pessoa afetada deve repousar num local tranquilo durante 12 a 24 horas. Se os sintomas não desaparecerem, deve ser consultado um médico.

Em caso de emergência com perda súbita de audição num ou em ambos os lados (perda auditiva súbita) ou se deixar de ouvir ou tiver os ouvidos doloridos após um evento agudo e muito alto, deve consultar um médico imediatamente.

## Encomendas BfA-Info

Loja SSE: shop.baumeister.ch
sbvshop@baumeister.ch

## Serviços

Os serviços do BfA concentram-se nas três seguintes áreas: **Consultoria, Formação profissional, Publicações.** Os serviços dirigem-se a todas as empresas da construção civil e são geralmente gratuitos.

## BfA – Serviço de consultoria para segurança de trabalho

**Suíça Alemã**
**Beratungsstelle für Arbeitssicherheit BfA**
c/o Schweizerischer Baumeisterverband SBV
Weinbergstrasse 49/Postfach
8042 Zürich
+41 58 360 76 66
beratung@bfa-bau.ch
www.bfa-bau.ch

**Suíça Francesa**
**Bureau pour la Sécurité au Travail BST**
c/o Société Suisse des Entrepreneurs SSE
Avenue de Savoie 10
Case postale 1376
1001 Lausanne
+41 58 360 77 05
conseils@bst-construction.ch
www.bst-construction.ch

**Suíça Italiana**
**Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro UCSL**
c/o Società Svizzera degli Impresari-Costruttori SSIC
Viale Portone 4
6500 Bellinzona
+41 91 825 54 23
consulenza@ucsl-costruzione.ch
www.ucsl-costruzione.ch