

DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

Ruído e Proteção Auditiva

POR QUE ISSO IMPORTA

22 milhões de trabalhadores nos EUA estão expostos a ruído perigoso por ano (CDC/NIOSH). Cerca de 11.000 lesões auditivas foram reportadas só em 2022 (OSHA). A perda auditiva por ruído é permanente — nenhuma cirurgia ou aparelho a restaura. Mas é 100% prevenível.

22M

Trabalhadores expostos a ruído perigoso (CDC)

85 dB

Nível de ação OSHA limite de 8 horas

100%

Perda auditiva por ruído é prevenível

5 Regras para Proteger sua Audição

Uma vez perdida a audição, é para sempre — proteja-a todos os dias:

1

CONHEÇA SEUS NÍVEIS DE RUÍDO

Se precisa gritar para ser ouvido a 1 metro, o ruído excede 85 dB. Use um medidor para confirmar.

2

USE PROTEÇÃO ACIMA DE 85 dB

Protetores auriculares, abafadores, ou ambos. Devem estar bem ajustados. Obrigatório em zonas sinalizadas.

3

REDUZA O TEMPO DE EXPOSIÇÃO

A 85 dB, exposição segura é 8 horas. A 100 dB, apenas 15 minutos. Alterne trabalhadores em tarefas ruidosas.

4

USE CONTROLES DE ENGENHARIA PRIMEIRO

Equipamentos mais silenciosos, barreiras, enclausuramentos e amortecimento. Elimine o ruído na fonte.

5

FAÇA EXAMES AUDITIVOS ANUAIS

Audiograma base requerido nos primeiros 6 meses. Exames anuais detectam perda precoce.

Lista de Verificação de Ruído

- Os níveis de ruído foram medidos em todas as áreas de trabalho?
- As zonas de proteção auditiva estão sinalizadas e aplicadas?
- Todos os trabalhadores têm proteção auditiva bem ajustada?
- Trabalhadores expostos acima de 85 dB estão em programa de conservação auditiva?
- Todos os expostos têm audiograma base e anual?

Níveis de Ruído Comuns em Canteiros de Obras

Conversa normal: 60 dB

Seguro. Não requer proteção auditiva. É sua referência para comparação.

Furadeira elétrica: 90 dB

Limite exposição a 8 hrs. Proteção recomendada. O dano começa aqui.

Serra circular: 100 dB

Apenas 15 minutos seguros! Proteção obrigatória. Proteção dupla recomendada.

Martelete: 110 dB

Apenas 2 minutos seguros! Proteção dupla exigida (protetores + abafadores).

Bate-estacas: 120 dB

Limiar de dor. Dano auditivo imediato. Proteção máxima essencial.

Tiro/Explosão: 140 dB

Dano permanente instantâneo. Até exposição breve destrói células auditivas.

Erros Comuns que Causam Perda Auditiva

- ✗ "Já me acostumei ao barulho" — isso não é adaptação, é dano auditivo já acontecendo
- ✗ Usar protetores soltos ou incorretamente — mal ajustados quase não oferecem proteção
- ✗ Remover proteção "só por um minuto" — o dano se acumula com cada exposição desprotegida
- ✗ Não usar proteção para ferramentas "silenciosas" — muitas excedem 85 dB sem parecer alto
- ✗ Pular exames auditivos anuais — você não notará a perda gradual até que seja severa

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Se precisa gritar — precisa de proteção auditiva. Simples assim
- ✓ Protetores devem ser inseridos corretamente — enrole, puxe, segure 20 segundos até expandir
- ✓ Proteção dupla em ruído extremo — protetores E abafadores juntos para marteletes
- ✓ Dê descanso aos seus ouvidos — mesmo pausas curtas do ruído ajudam a prevenir dano cumulativo
- ✓ Perda auditiva é invisível e indolor — por isso é tão perigosa. Proteja-se agora ou se arrependa

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Quais são as tarefas ou equipamentos mais barulhentos no nosso local?
2. Todos têm proteção auditiva que serve corretamente?
3. As zonas de proteção auditiva estão claramente sinalizadas?
4. Quando foi seu último exame auditivo (audiograma)?
5. O que faria se notasse zumbido nos ouvidos após o trabalho?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____ Supervisor: _____

Projeto: _____ Local: _____