

# Conservação Auditiva

### POR QUE ISSO IMPORTA

Cerca de 22 milhões de trabalhadores nos EUA são expostos a ruído perigoso por ano (CDC/NIOSH). A perda auditiva ocupacional é permanente — não pode ser corrigida por cirurgia ou medicamento. 53% dos expostos não usam proteção auditiva.

**22M**

Trabalhadores expostos a ruído perigoso/ano (CDC)

**85 dB**

Nível de ação OSHA para programas auditivos

**53%**

Trabalhadores expostos sem proteção auditiva (NIOSH)

## 5 Regras para Conservação Auditiva

Todo trabalhador exposto a ruído de 85 dB ou mais deve seguir estas regras:

**1**

### USE PROTEÇÃO AUDITIVA

Use protetores auriculares, abafadores ou ambos em áreas com ruído acima de 85 dB. Se precisar gritar para ser ouvido a 1 metro, proteção é obrigatória.

**2**

### CONHEÇA SEUS NÍVEIS DE RUÍDO

Aprenda os níveis de ruído dos equipamentos. Motosserra produz ~110 dB, martetele ~100 dB, esmerilhadeira ~95 dB. Quanto mais alto, menor o tempo de exposição.

**3**

### INSIRA PROTETORES CORRETAMENTE

Enrole protetores de espuma em cilindro, puxe a orelha para cima e para trás, insira e segure 30 segundos. Inserção incorreta reduz proteção em 50% ou mais.

**4**

### FAÇA TESTES AUDITIVOS

OSHA exige audiogramas anuais para expostos a 85+ dB. O teste base deve ser feito em 6 meses da primeira exposição. Relate mudanças imediatamente.

**5**

### REDUZA O RUÍDO NA FONTE

Use ferramentas mais silenciosas, mantenha equipamentos lubrificadas, instale barreiras acústicas e faça rodízio para limitar tempo de exposição.

## Antes de Começar — Lista de Verificação

- Os níveis de ruído na sua área estão acima de 85 dB?
- A proteção auditiva correta está disponível para a tarefa?
- Seus protetores estão corretamente ajustados e inseridos?
- Os abafadores estão em bom estado com vedações intactas?
- Seu audiograma anual está em dia?
- Você foi treinado no uso correto de proteção auditiva?

## Conheça Seu Ruído — Níveis Comuns de Trabalho

**Conversa:** 60-65 dB — seguro sem limite de exposição. Este é seu nível de referência base.

**Furadeira:** ~95 dB — OSHA permite apenas 4 horas de exposição sem proteção por dia.

**Esmerilhadeira:** ~95-100 dB — proteção obrigatória. A 100 dB, apenas 2 horas permitidas.

**Motosserra:** ~110 dB — OSHA permite apenas 30 minutos sem proteção. Proteção dupla recomendada.

**Martetele:** ~100 dB — máximo 2 horas. Sempre use protetores E abafadores para uso prolongado.

**Bate-estacas:** ~115+ dB — máximo 15 minutos sem proteção. Dano auditivo imediato pode ocorrer.

### Erros Comuns Que Causam Perda Auditiva

- ✗ Não usar proteção 'porque é só uns minutos' — o dano é cumulativo
- ✗ Inserir protetores incorretamente — vedação ruim reduz proteção em mais de 50%
- ✗ Tirar a proteção para conversar — afaste-se da fonte de ruído em vez disso
- ✗ Usar protetores danificados — almofadas gastas e plugues endurecidos não protegem
- ✗ Ignorar sinais iniciais: zumbido nos ouvidos, audição abafada após o trabalho

### Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Regra de 1 metro: se precisa gritar para ser ouvido a 1 metro, precisa de proteção agora
- ✓ Leve protetores auriculares sempre no local — riscos de ruído podem surgir sem aviso
- ✓ Limpe protetores reutilizáveis diariamente e substitua descartáveis após cada uso
- ✓ Use proteção dupla — protetores E abafadores juntos quando ruído exceder 100 dB
- ✓ Perda auditiva é indolor e gradual — quando perceber, o dano permanente já aconteceu

## Perguntas para Discussão com a Equipe

1. Quais são as fontes de ruído mais altas na nossa área de trabalho?
2. Todos estão usando a proteção auditiva correta para sua tarefa?
3. Alguém sente zumbido nos ouvidos após o trabalho?
4. Quando foi seu último teste auditivo (audiograma)?
5. Temos áreas tranquilas disponíveis para descanso auditivo?

### ASSINATURA DO DDS

Data: \_\_\_\_\_

Supervisor: \_\_\_\_\_

Projeto: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Lista de presença anexa: [ ] Sim