






# 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	<b>LIMIAR DE DOR</b>
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
-----		
		<b>LIMIAR DE AUDIÇÃO</b>

## ↳ Medição do ruído

O nível de ruído é medido com um **Sonómetro**, que nos dá uma leitura directa 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**.

## ↳ Acção do ruído sobre o homem

As acções 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 extra-laboral 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 correctamente.
- Colocar as máquinas e os processos mais ruidosos em diferentes compartimentos ou colocar divisórias absorventes até ao tecto.
- 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 respectivos riscos. Os riscos devem ser minimizados ou, se possível, suprimidos.

◆ Fornecer os protectores 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 protectores de ouvido sempre que necessário.

## Legislação aplicável:

Lei n.º 35/2004, de 29 de Julho;  
- Regulamentação do Código do Trabalho

Decreto-Lei n.º 441/91, de 14 de Novembro,  
Decreto-Lei n.º 133/99 de 21 de Abril;  
- Regime Jurídico do Enquadramento da Segurança,  
Higiene e Saúde no Trabalho

Decreto-Lei n.º 109/2000, de 30 de Junho,  
Portaria n.º 467/2002, de 23 de Abril,  
Dec. Leg. Reg. n.º 14/2003/M, de 7 de Junho;  
- Regime de organização e funcionamento das actividades  
de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Decreto-Lei n.º 72/92, de 28 de Abril,  
Decreto Regulamentar n.º 9/92, de 28 de Abril;  
- Protecção dos trabalhadores contra os riscos devidos à  
exposição ao ruído durante o trabalho

## Para mais informações:

Direcção Regional do Trabalho  
Divisão de Higiene e Segurança no Trabalho  
Rua de João Gago, n.º 4  
9000-071 Funchal

Telef.: 291 214 780

Fax: 291 231 455

[higieneseguranca.drtrab.srrh@gov-madeira.pt](mailto:higieneseguranca.drtrab.srrh@gov-madeira.pt)

7-OUT04

# HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

## O RUÍDO E OS SEUS RISCOS



SECRETARIA REGIONAL DOS  
RECURSOS HUMANOS  
Direcção Regional do Trabalho