

# Ficha Informativa + Segurança & Saúde no Trabalho

## Edição n.º 31 – Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

dezembro de 2017

Em Portugal, o número de trabalhadores identificados com doenças profissionais é bastante elevado, sendo a surdez profissional uma das doenças profissionais mais frequentes.

O ruído pode ser um problema em muitos locais de trabalho, não apenas em estaleiros e em fábricas, mas em qualquer lugar, de explorações agrícolas a cafés, de escolas a salas de espetáculo.

Seja qual for o local de trabalho, existem três medidas fundamentais para evitar que os trabalhadores sofram danos:

- Avaliação dos riscos;
- Com base na avaliação, adoção de medidas tendentes a prevenir ou controlar os riscos;
- Acompanhamento e reavaliação regular da eficácia das medidas adotadas.

A UGT, no âmbito das suas atividades de informação, sensibilização e divulgação de informação sobre riscos profissionais nos locais de trabalho, disponibiliza esta

### Ficha Informativa

### + Segurança & Saúde no Trabalho.

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

## Que problemas podem surgir da exposição ao ruído no trabalho?

A exposição ao ruído pode originar uma série de riscos para a **Saúde e a Segurança dos Trabalhadores**, nomeadamente:

- ✓ **Perda de audição:** o ruído excessivo danifica as células da cóclea, que fazem parte do ouvido interno, podendo provocar a perda de audição.
- ✓ **Efeitos fisiológicos:** existem provas de que a exposição ao ruído tem efeitos sobre o sistema cardiovascular, provocando a libertação de catecolaminas e a subida da tensão arterial.
- ✓ **Stresse relacionado com o trabalho:** raramente é possível apontar uma causa única para o stresse relacionado com o trabalho, pois normalmente resulta da interação de diversos fatores de risco. O ruído no local de trabalho, ainda que a níveis bastante baixos, pode provocar stresse.
- ✓ **Aumento do risco de acidentes:** níveis de ruído elevados limitam a capacidade de os trabalhadores ouvirem e comunicarem, aumentando a probabilidade de acidentes.



# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

## Quem está em risco?

Todos os trabalhadores expostos a ruído encontram-se potencialmente em risco. Quanto mais elevado for o nível de ruído e mais prolongada a exposição ao mesmo, maior é o risco de danos causados pelo ruído.

Na indústria transformadora e extrativa, 40% dos trabalhadores estão expostos a níveis de ruído significativos durante mais de metade do seu tempo de trabalho. Na construção, esta percentagem é de 35% e em muitos outros sectores, incluindo a agricultura, os transportes e as comunicações, a proporção é de 20%.

Mas o ruído não constitui um problema apenas na indústria transformadora e noutras indústrias tradicionais. O ruído é igualmente reconhecido como um problema no setor dos serviços, em áreas como a educação, a saúde ou a hotelaria.

## Em Portugal, qual é a legislação de referência?

O **Decreto-Lei n.º 182/2006, de 6 de setembro, relativo às prescrições mínimas de segurança e de saúde em matéria de exposição dos trabalhadores aos riscos devidos a agentes físicos (ruído)**, é aplicável a todas as atividades dos setores privado, cooperativo e social, da administração pública central, regional e local, dos institutos públicos e das demais pessoas coletivas de direito público, bem como a trabalhadores por conta própria.

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

Este diploma veio proibir a exposição pessoal diária ou semanal de trabalhadores a níveis de ruído iguais ou superiores a 87 dB(A) ou a valores de pico iguais ou superiores a 140 dB(C), sendo estes valores definidos como os Valores Limite de Exposição (VLE) ao ruído, em cuja determinação se passa a considerar a atenuação dos protetores auditivos.

## Quais as obrigações da entidade patronal, em matéria de Exposição ao Ruído no Trabalho?

As entidades patronais têm o dever legal de proteger a saúde e a segurança dos seus trabalhadores de todos os riscos relacionados com o ruído no local de trabalho.

### **1. Avaliação dos riscos**

Que pode implicar a realização de medições do ruído, devendo ter em conta todos os riscos potenciais decorrentes dessa exposição (tanto em termos de acidentes como de perda de audição).

### **2. Redução da exposição**

Com base na avaliação dos riscos, elaborar um programa de medições, a fim de:

- Sempre que possível, eliminar fontes de ruído;
- Controlar o ruído na fonte;
- Reduzir a exposição dos trabalhadores, através de medidas de organização do trabalho e do local de trabalho, incluindo a demarcação e a restrição do acesso a zonas do local de trabalho em que os trabalhadores sejam suscetíveis de estar expostos a níveis de ruído superiores a 85 dB(A).

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

## **3. Proteção individual**

Em último recurso, devem fornecer aos trabalhadores equipamento de proteção individual.

## **4. Informação, consulta e formação dos trabalhadores**

Informar, consultar e formar os trabalhadores sobre os riscos que correm, métodos de trabalho com baixo nível de ruído e modo de utilização do equipamento de proteção contra o ruído.

## **5. Vigilância da saúde dos trabalhadores**

A entidade empregadora deve garantir uma adequada vigilância médica dos trabalhadores expostos ao ruído, com o objetivo de detetar precocemente eventuais perdas de audição.

## Quais os princípios a ter em conta na Avaliação de Riscos?

Nas atividades suscetíveis de apresentar riscos de exposição ao ruído, o empregador deve avaliar e, se necessário, medir os níveis de ruído a que os trabalhadores se encontram expostos.

**Nesta avaliação devem ser tidos em consideração os seguintes princípios:**

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

- a) Avaliar o nível, a natureza e a duração da exposição ao ruído dos trabalhadores, considerando também a exposição ao ruído de características impulsivas;
- b) A avaliação deve ser feita em concordância com os valores de ação inferiores, superiores e os valores limite de exposição definidos pela regulamentação;
- c) A avaliação deve ter particular atenção à possibilidade de haver trabalhadores com especial sensibilidade aos riscos profissionais a que estão expostos;
- d) A avaliação de riscos deve considerar a possibilidade de interação entre o ruído, demais vibrações e as substâncias ototóxicas eventualmente presentes nos locais de trabalho;
- e) Considerar as interferências que o ruído pode provocar na percepção adequada de sinais de aviso, alarme e alerta necessários à redução de riscos de acidente;
- f) Ter em conta as informações disponibilizadas pelos fabricantes dos equipamentos, nomeadamente no que respeita aos riscos profissionais associados ao seu funcionamento;
- g) Garantir que os equipamentos de trabalho de substituição se encontram de acordo com os princípios gerais de diminuição das emissões sonoras;
- h) Ter em consideração a possibilidade da exposição ao ruído se prolongar para além da duração máxima de um período normal de trabalho;

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

- i) Utilizar, a informação resultante da vigilância médica da saúde dos trabalhadores expostos ao ruído laboral, respeitando as restrições definidas por legislação específica;
- j) Garantir a disponibilidade de equipamentos de proteção auditiva com características de atenuação adequadas às características do ruído em questão.

## Quais os princípios a ter em conta na Redução da Exposição?

De acordo com os princípios gerais de prevenção dos riscos, a entidade empregadora deve utilizar todos os meios disponíveis para conseguir eliminar na origem ou reduzir ao mínimo possível, os riscos associados ao ruído no local de trabalho, seguindo as linhas orientadoras abaixo mencionadas:

- a) Procurar adotar métodos de trabalho alternativos que permitam diminuir os tempos de exposição dos trabalhadores ao ruído;
- b) Escolher equipamentos de trabalho bem concebidos, ergonómicos e que produzam o mínimo ruído possível;
- c) Conceber, dispor e organizar os locais e os postos de trabalho de forma adequada;

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

- d) Proporcionar informação e formação aos trabalhadores, com o objetivo de garantir uma utilização correta e segura dos equipamentos de trabalho e reduzir ao mínimo a sua exposição ao ruído;
- e) Recorrer à implementação de medidas técnicas de redução de ruído, tais como o encapsulamento de fontes ruidosas, instalação de painéis absorventes e equipamentos amortecedores para evitar a transmissão de ruído para as estruturas;
- f) Desenvolver, implementar e garantir uma correta programação das atividades de manutenção dos locais de trabalho e de todos os equipamentos a estes associados;
- g) Adotar medidas de organização do trabalho, de forma a diminuir a duração da exposição ao ruído;
- h) Ajustar os horários de trabalho e os respetivos períodos de descanso, considerando-os como uma possível forma de reduzir a exposição dos trabalhadores ao ruído.

## Quais os princípios a ter em conta na escolha do EPI adequado?

Em todas as situações em que não seja possível reduzir a exposição ao ruído através das medidas anteriormente referidas, o empregador deve garantir a disponibilidade de equipamentos de proteção auditiva individual, sempre que seja ultrapassado um dos valores de ação inferiores, e assegurar a sua efetiva utilização, sempre que o nível de exposição ao ruído alcance ou ultrapasse os valores de ação superiores.



# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

Assim, o equipamento de proteção individual, como tampões auriculares e protetores auriculares, deve ser utilizado em último recurso, depois de terem sido esgotadas todas as possibilidades de eliminar ou reduzir a fonte de ruído.

Os utilizadores de equipamentos de proteção individual devem, nomeadamente:

- ✓ Certificar-se de que o equipamento de proteção individual é adequado ao tipo e à duração do ruído;
- ✓ O equipamento deve, ainda, ser compatível com o restante equipamento de proteção;
- ✓ Ter a oportunidade de escolher uma proteção auricular adequada, de modo a poderem optar pela solução mais confortável;
- ✓ Ter em conta que, em muitos casos - condutores, polícias, pilotos, operadores de imagem, etc. - é necessário o uso de auriculares ou de auscultadores para comunicação, muitas vezes com um sistema de anulação do ruído, a fim de garantir uma comunicação clara e a minimizar os riscos de acidente;
- ✓ Assegurar a correta armazenagem e manutenção do equipamento de proteção individual;
- ✓ Beneficiar de formação sobre a necessidade do equipamento de proteção individual, sobre o modo de utilização e a forma adequada de o armazenar e manter.

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

## Quais os princípios a ter em conta em matéria de Informação e Consulta dos Trabalhadores?

Para além das responsabilidades gerais em matéria de informação e consulta dos trabalhadores, a entidade empregadora deve assegurar a informação, consulta e formação aos trabalhadores expostos a níveis de ruído iguais ou superiores aos valores de ação inferiores, considerando:

- a) Os riscos para a Saúde e Segurança dos Trabalhadores expostos ao ruído no local de trabalho;
- b) As medidas já implementadas ou a implementar com o objetivo de eliminar ou reduzir a exposição ao ruído laboral;
- c) Os valores de ação inferiores, superiores e os valores limite de exposição;
- d) Os resultados das medições e avaliações de ruído e o seu significado em termos de potencial risco para a saúde e segurança dos trabalhadores;
- e) A técnica adequada para colocação e utilização dos equipamentos individuais de proteção individual;
- f) A forma e a importância de detetar precocemente indícios de trauma auditivo relacionado com a atividade laboral;
- g) A necessidade de vigilância médica e a sua periodicidade em função do nível de exposição de cada trabalhador ao ruído no local de trabalho;
- h) Metodologias e práticas de trabalho seguras e com potencial para minimizarem a exposição ao ruído e os seus consequentes efeitos.

# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

## E em matéria de Vigilância da Saúde dos Trabalhadores?

Para além das obrigações gerais em matéria de saúde no trabalho, a entidade empregadora deve garantir uma adequada vigilância médica dos trabalhadores expostos ao ruído, com o objetivo de detetar precocemente eventuais perdas de audição e de tomar medidas no sentido da preservação da sua capacidade auditiva.

Assim, o empregador deve garantir a vigilância médica e audiométrica da função auditiva dos trabalhadores com a seguinte periodicidade:

- Anual (ou inferior se o médico o entender) para os trabalhadores que tenham estado expostos a níveis de ruído superiores aos valores de ação superiores ( $LEX,8h = 85 \text{ dB(A)}$  e  $LCpico = 137 \text{ dB(C)}$ ).
- De dois em dois anos (ou inferior se o médico o entender) para os trabalhadores que tenham estado expostos a níveis de ruído superiores aos valores de ação inferiores ( $LEX,8h = 80 \text{ dB(A)}$  e  $LCpico = 135 \text{ dB(C)}$ ).



# Reduzir a Exposição ao Ruído no Trabalho

## Fonte:

Ficha Técnica n.º 56 da OSHA - Uma introdução ao ruído no trabalho

Ficha Técnica n.º 57 da OSHA - O impacto do ruído no trabalho

Ficha Técnica n.º 57 da OSHA - Redução e controlo do ruído

Ficha Técnica n.º 59 da OSHA - A redução dos riscos do ruído no trabalho

Uma Publicação

Departamento de Segurança e Saúde no  
Trabalho.

Com o Apoio:

