

Presta atenção a estes sintomas

- ❑ Tens zumbidos frequentes nos ouvidos?
- ❑ Tens frequentes dores de cabeça?
- ❑ Tens dificuldade em ouvir certos sons como o tic-tac do relógio ou vozes mais agudas?
- ❑ Sentes fadiga física e psíquica?
- ❑ És obrigado(a) a pedir que te repitam o que te dizem?
- ❑ Tens de pôr mais alto o rádio ou a televisão?

É altura de consultares o médico especialista e colocar-lhe os teus problemas... e de te convenceres que poderás ter que usar os auriculares.



As fontes mais nocivas de ruído são:

- Retorcedores e máquinas de bobinas
- Máquinas de bordar
- Máquinas de malha rectilíneas
- Máquinas de entrançar e teares

O ruído deve ser atenuado com écrans acústicos e materiais de absorção sonora nos tectos e paredes. Caso isto não seja suficiente deves usar os protectores dos ouvidos

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou o ruído como a primeira doença ambiental dos países industrializados.

A Directiva 86/188 CEE transporta para a legislação portuguesa através do Dec^o - Lei 72/92 estabelecer o quadro geral da protecção dos trabalhadores contra os riscos decorrentes da exposição ao ruído durante o trabalho.

Abordagem da Prevenção na Europa

- Evitar os riscos
- Avaliar os riscos que podem ser evitados
- Adaptar o trabalho à pessoa do trabalhador, especialmente a concepção dos locais de trabalho, a escolha do equipamento, dos métodos de trabalho e de produção, em especial tendo com vista a diminuir a intensidade do ruído e, conseqüentemente, o seu efeito sobre a saúde dos trabalhadores.
- Desenvolvimento de uma política de prevenção global e coerente que abranja a tecnologia e a organização de trabalho, as condições, as relações sociais e a influência dos factores relacionados com o ambiente de trabalho.
- Dar prioridade a medidas de protecção colectiva.
- Dar instruções apropriadas aos trabalhadores.

Campanha

para a Melhoria das Condições de Saúde, Higiene e Segurança nas Pequenas e Médias Empresas



Fesete
Av^a da Boavista, 583 - 4100-127 PORTO
Telef: 22 600 23 77 Fax: 22 600 21 64
e-mail: fesete@mail.telepac.pt
www.fesete.pt



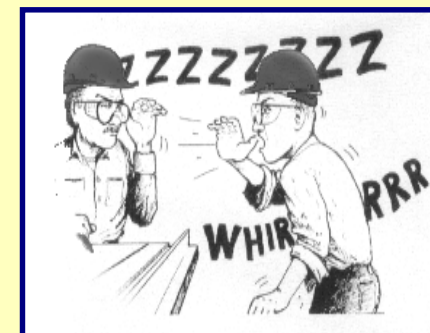
Agência Europeia
para a Segurança e Saúde no Trabalho
Ponto Focal em Portugal: IDICT

CAMPANHA P.M.E's

O ruído



TRABALHADOR PREVENIDO
TRABALHADOR PROTEGIDO !



FESETE - Federação dos Sindicatos dos
Trabalhadores Têxteis, Lanifícios, Vestuário, Calçado e
Peles de Portugal

O QUE É O RUÍDO?

O ruído é constituído por um conjunto de sons. Cada som é uma onda sonora que se propaga ou através do ar ou de um líquido ou de um sólido. Quando as ondas sonoras atingem o tímpano fazem-no vibrar: ouvimos o som.

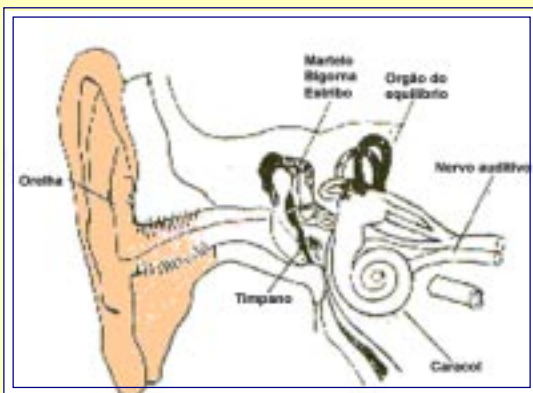
A intensidade de um som é medida em décibéis (dB).

Estar exposto a valores de ruído entre os 85 e 120 décibéis pode causar perda, **irreversível** e permanente da capacidade auditiva por isto mesmo há que a prevenir!

As lesões produzem-se gradualmente e vão-se acumulando durante a vida sem darmos por isso.

Quanto mais intenso for o ruído menos tempo devemos estar expostos a ele.

Para melhor compreendermos os riscos auditivos, vejamos como funciona o nosso sistema auditivo:



Os sons entram pela orelha e fazem vibrar o tímpano que, por sua vez, transmite as vibrações sonoras ao "caracol". Este, transforma os sons em impulsos nervosos que são transmitidos ao cérebro através do nervo auditivo

EFITOS DO RUÍDO

O processo da lesão auditiva desenvolve-se em quatro etapas. Primeiro, começamos a ouvir uma espécie de *pii-piii*, sobretudo ao fim do dia. Temos uma sensação de cansaço físico e psíquico. E logo que tenhamos estes sintomas devemos ir ao médico especialista. Depois, numa segunda etapa começamos a perceber que as pessoas tem que falar mais alto para nós as ouvirmos. A etapa final é a que leva à perda de audição. Os *pii* mantêm-se, agora mais frequentemente e pode até aparecer uma sensação de vertigem. É preciso uma **prevenção adequada** que limite, por um lado, o tempo de exposição ao ruído e, por outro, **o uso de equipamentos de protecção** dos ouvidos para evitar que o processo, atrás descrito, se desenvolva. A surdez é uma alteração **irreversível** das células receptoras do nervo auditivo e que se encontram no "caracol" (ver imagem). Mas a exposição regular e contínua a ruídos tem também efeitos sobre o conjunto do organismo.



O ruído aumenta a carga de trabalho. Porquê?

- Perturba a atenção
- Dificulta a comunicação

Resultado: **o trabalho torna-se mais penoso e fatigante e, por isso mesmo, o ruído pode originar acidentes.**

As entidades patronais devem mandar proceder regularmente à medição do ruído nas secções onde ele é mais intenso (por exemplo na tecelagem). Tomar medidas para o erradicar e/ou diminuir e evitar que os trabalhadores estejam muito tempo expostos. Ter disponíveis os equipamentos necessários para a protecção individual (E.P.I.).

**TRABALHADOR PREVENIDO
TRABALHADOR PROTEGIDO !**