O RUÍDO! VAMOS NOS PROTEGER

Vamos entender um pouco sobre o ruído e procurar eliminar este mal de nossos ambientes de trabalho.

No senso comum, a palavra ruído significa [barulho](https://pt.wikipedia.org/wiki/Barulho), [som](https://pt.wikipedia.org/wiki/Som) ou [poluição sonora](https://pt.wikipedia.org/wiki/Polui%C3%A7%C3%A3o_sonora) não desejada. Primeiramente vamos falar de sons. Os sons se propagam no ar através de ondas que ao atingirem a membrana do tímpano fazendo-o vibrar e transmitir a outras partes do ouvido, fazendo com que todo um mecanismo funcione para que possamos ouvir.

Quando essas ondas são muito fortes podem provocar o rompimento dessa membrana provocando lesões nos ouvidos. Um exemplo disso é o barulho provocado por uma detonação próximo da gente. Em nosso ambiente de trabalho não ocorre barulhos de uma detonação, porém outros barulhos de menor intensidade ocorrem e de forma mais constante. Dependendo dessa intensidade e do tempo dessa exposição, não há rompimento do tímpano, mas ocorrerão outras lesões e com o passar dos anos se tornarão irreversíveis. É o caso da surdez. Os efeitos do barulho são mais facilmente demonstráveis na interferência com a comunicação.

Existem três tipos de ruído:

Contínuo: Como o nome bem sugere, são ruídos que não cessam, que continuam, que não possuem um intervalo onde haja o fim do som.
Exemplo de ruídos contínuos é um barulho de sirene, uma serra elétrica e máquinas pesadas, em uma indústria ou fábrica por exemplo, que costumam funcionar 24h por dia.

Intermitente:

Em que ocorrem interrupções; que cessa e recomeça por intervalos; intervalado, descontínuo.

Impacto: Entende-se por ruído de impacto aquele que apresenta picos de energia acústica de duração inferior a um segundo, a intervalos superiores a um segundo. Ex: Detonação.

Devemos nos preocupar em nosso ambiente de trabalho em evitar estar exposto aos ruídos intensos e prolongados. O ruído pode provocar insônia, impotência sexual, náuseas, perda do apetite, nervosismo, ansiedade, o aumento do número de acidentes, absenteísmo (ausência, falta constante no trabalho por motivo pessoal, de saúde), ETC.

Algumas recomendações se fazem importantes lembrar àquelas pessoas que trabalham em ambientes e/ou equipamentos ruidosos:

- O controle na fonte do ruído é feito através de novos projetos, manutenção, isolamento de estrutura, redução da área da superfície vibrante, ajustes.

- Para evitar que sejamos acometidos por males provocados pelo ruído, devemos usar o EPI indicado que é o protetor auricular (modelo concha ou plug de inserção).

- Procurar ficar o menor tempo possível próximo junto à fonte de ruído.