DDS Protecao Auditiva

Plug de insercao e protetor tipo concha

Data: ___/___/_____ Facilitador: _____ Duracao: 10 minutos

CASO REAL · 2 min

Marcelo tinha 34 anos e trabalhava há onze anos na linha de prensas de uma metalúrgica no interior de São Paulo. Era conhecido como o cara mais experiente do setor — ensinava os novatos, conhecia cada máquina pelo barulho. Exatamente pelo barulho. Certo dia, durante o terceiro turno, Marcelo estava com pressa para entregar a produção. Os plugs auriculares estavam no bolso do jaleco, mas ele achou que "só ia demorar uns minutinhos" sem colocar. As prensas batiam a mais de 95 dB — o equivalente a uma britadeira do lado do ouvido. Quinze minutos se tornaram quarenta. No dia seguinte, acordou com um zumbido que não parou mais. Nas semanas seguintes, passou a pedir para as pessoas repetirem o que diziam. Três meses depois, o audiologista confirmou: perda auditiva permanente bilateral, com início de surdez neurossensorial. Marcelo não voltaria a ouvir sua filha cantar sem dificuldade. Não havia cirurgia, não havia tratamento que revertesse aquilo. O protetor estava no bolso — a menos de trinta centímetros do lugar certo.

INTRODUÇÃO AO TEMA · 2 min

A perda auditiva induzida por ruído é a doença ocupacional mais comum no Brasil, afetando mais de 1 milhão de trabalhadores, segundo dados do Ministério da Saúde. O problema é silencioso no começo: a destruição das células do ouvido interno acontece sem dor, sem aviso. A NR-9 determina a avaliação do risco de ruído no ambiente de trabalho, e a NR-6 obriga o fornecimento e uso do EPI adequado quando os níveis ultrapassam 85 dB. Existem dois tipos principais de proteção auditiva — o plug (inserido no canal auditivo) e a concha (que cobre toda a orelha) — e cada um tem seu uso correto.

PONTOS PRINCIPAIS · 3 min

Plug: colocar certo faz toda a diferença

O plug só funciona se inserido corretamente. Enrole, insira no canal e segure por 20 segundos até expandir. Plug mal colocado pode reduzir a proteção pela metade.

Concha: mais prática, mas exige cuidado com o encaixe

A concha cobre a orelha inteira e é ideal para ambientes com ruído acima de 100 dB ou para quem usa com frequência. Óculos, barba mal feita ou cabelo entre o cushion e a pele quebram o vedamento e comprometem a proteção.

Nunca improvise ou reutilize sem higiene

Plugs descartáveis devem ser trocados diariamente. Reutilizáveis precisam de limpeza com água e sabão após cada uso. Concha suja ou com cushion danificado deve ser substituída — não existe "jeito de dar um jeitinho".

O ruído se acumula ao longo do dia

Mesmo que cada tarefa pareça curta, a exposição se soma. Dez intervalos de cinco minutos sem proteção em ambiente de 95 dB já comprometem a dose diária segura. Use o protetor do início ao fim da exposição.

Zumbido é sinal de alerta — não ignore

Se você sai do trabalho com zumbido ou sensação de "ouvido tapado", seu ouvido já sofreu microlesões. Relate ao supervisor e procure o serviço de saúde. Detectado cedo, é possível evitar a progressão.

DISCUSSÃO INTERATIVA · 2 min

Você já sentiu zumbido ou dificuldade de ouvir após o trabalho? O que fez naquele momento?

Tem alguma situação aqui no setor em que é difícil usar o protetor? O que poderia ser feito para facilitar?

Quando você vê um colega sem protetor em área ruidosa, o que costuma fazer? Como poderíamos nos ajudar mais nisso?

CONCLUSÃO E COMPROMISSO · 1 min

A perda auditiva não dói, não sangra e não aparece de um dia para o outro — por isso é tão perigosa. Quando a gente percebe, já não tem como voltar atrás. A proteção auditiva é simples, barata e está disponível: o único passo que depende de você é colocar.

"O protetor no bolso não protege ninguém — só protege quem usa."

Registro de participantes

Nome completo	Funcao	Assinatura

Este DDS deve ser adaptado aos riscos reais da atividade, ao PGR, aos procedimentos internos e as orientacoes dos profissionais responsaveis.