

4 cuidados essenciais com a saúde auditiva do seu colaborador

Quando o assunto é saúde e bem-estar, todo cuidado com os ouvidos é pouco, afinal, eles são responsáveis por um dos sentidos mais importantes para a nossa interação com o meio ambiente: a audição. Por isso, adotar alguns cuidados com a saúde auditiva é uma prática fundamental para a manutenção de nossa [qualidade de vida](#).

Nesse contexto, a exposição prolongada à chamada poluição sonora pode provocar a perda gradual de nossa percepção auditiva, além de sintomas como dores de cabeça, zumbidos, irritabilidade e tonturas.

No entanto, apesar dos riscos, a maioria das pessoas não cuida de sua audição de maneira adequada, principalmente no ambiente de trabalho — não é à toa que é bastante comum visualizarmos profissionais adotando práticas que prejudicam a sua saúde auditiva, como o uso de fones de ouvido com volume muito alto.

Quer saber mais sobre o assunto? Então, continue a leitura e confira alguns cuidados essenciais com a saúde auditiva do seu colaborador.

1. Avalie as condições de trabalho na empresa

A NR (Norma Regulamentadora) 15 do Ministério do Trabalho determina que o nível de ruído máximo no ambiente corporativo seja de até 85 decibéis para uma carga horária de oito horas. Entretanto, dependendo da atividade exercida, da intensidade e do tempo de exposição, esse número pode ser facilmente excedido.

Isso porque, muitas vezes, a presença de máquinas ruidosas transforma os ambientes organizacionais em locais de intensa exposição à poluição sonora. Dessa forma, é preciso analisar as condições de trabalho oferecidas na empresa para identificar se a corporação está cumprindo as [determinações do órgão federal](#).

No caso de descumprimento, é fundamental adotar alguns cuidados para reduzir esses níveis, afinal, esse tipo de situação pode causar um impacto negativo na saúde, bem-estar e produtividade dos colaboradores.

2. Forneça os equipamentos de segurança

Em locais de trabalho com muito barulho, como fábricas, tecelagens e construção civil, é importante que as empresas forneçam protetores auditivos aos colaboradores. Ao contrário do que algumas pessoas pensam, eles permitem que os usuários continuem escutando tudo, já que o EPI (equipamento de proteção individual) apenas diminui o volume dos sons.

No mercado é possível encontrar os mais variados modelos de protetores: do tipo concha, espuma e plug, por exemplo. No entanto, além de fornecer os equipamentos, é necessário fiscalizar se os colaboradores estão utilizando-os de maneira correta em seu dia a dia.

Outra prática eficiente é diminuir o tempo de exposição à fonte sonora. Portanto, procure estabelecer pequenas pausas ao longo do dia para que os funcionários concedam um descanso profundo aos seus ouvidos.

3. Invista em campanhas de conscientização

Tão importante quanto fornecer os equipamentos de segurança é investir em campanhas de

conscientização e programas de conservação auditiva. Esse conjunto de medidas coordenadas deve ser um processo dinâmico e contínuo na rotina das empresas que apresentam ruídos ocupacionais.

Consideradas importantes estratégias de prevenção, as ações devem ser realizadas em sintonia com demais cuidados para manter a saúde e o bem-estar dos colaboradores.

4. Ofereça um plano de saúde

Infelizmente, a maioria das pessoas só procura um otorrino quando já desenvolveu algum [problema](#) ou quando a situação já está bem grave. Dessa forma, oferecer um plano de saúde aos seus funcionários é fundamental para que eles mantenham cuidados com a saúde auditiva.

Além de verificar eventuais alterações na audição, esse profissional também avalia as condições gerais dos ouvidos, bem como a presença de lesões, infecções, inflamações e demais enfermidades em nossas percepções auditivas.

Como você pôde ver, os cuidados com a saúde auditiva são práticas fundamentais para manter a saúde, o bem-estar e a [produtividade dos colaboradores](#). Portanto, não deixe de adotar as práticas acima e invista na qualidade de vida de seus funcionários.

E aí, este artigo sobre cuidados com a saúde auditiva foi útil para você? Então assine a nossa newsletter e receba novos conteúdos relevantes e exclusivos.