

Quem compartilha o ruído,
compartilha perigo!

Procure sempre:

- Usar protetores auditivos sempre que for exposto a ruído intenso
- Evitar frequentar ou permanecer em locais com muito barulho
- Evitar escutar música no carro ou fones de ouvido em volume alto
- Fechar as janelas do veículo em trânsito intenso
- Evitar incomodar a vizinhança com ruído intenso, atentando para os limites do som e horários
- Evitar ficar próximo das caixas de som em shows musicais e eventos
- Evitar que crianças brinquem com brinquedos ruidosos
- Preferir equipamentos e eletrodomésticos mais silenciosos
- Obter orientações profissionais acerca da acústica de ambientes em projetos arquitetônicos

Organização:



Apoio nacional:

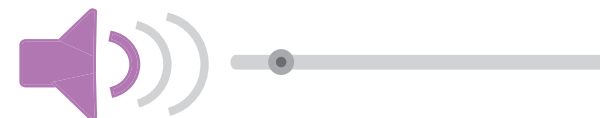


Apoio regional:



24 de abril

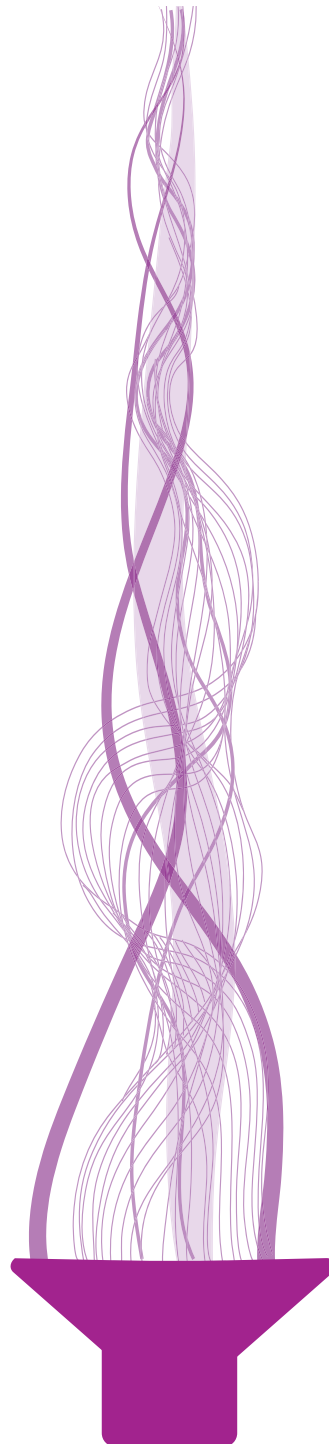
dia internacional
da conscientização
sobre o ruído



No dia **24 de abril de 2013** será celebrado o **Dia Internacional da Conscientização sobre o Ruído**.

Serão **60 segundos de silêncio**, entre **14h25** e **14h26**, para destacar o impacto do ruído excessivo em nossas vidas. Não perca a oportunidade de conhecer medidas para melhorar a qualidade do nosso dia-a-dia.

Acompanhe a programação no site
www.inadbrasil.org



Efeitos do ruído no ser humano

A poluição sonora é um dos fatores mais graves que afetam o planeta. Dada a sua repercussão na saúde e no meio ambiente, é considerado um sério problema de saúde pública mundial. Por conviver constantemente com este mal, a humanidade está acostumada com o ruído e em muitos casos não percebe seus efeitos maléficose na saúde, no ambiente e na qualidade de vida. Porém, estudos indicam que o ruído está entre os principais agentes causadores de estresse, insônia, depressão e outros sintomas que levam a mudanças físicas e psicológicas negativas nos seres humanos.

Em referência a Dia Internacional de Conscientização sobre o Ruído (INAD - International Noise Awareness Day), que em 2013 acontecerá no dia 24 de abril, na semana do dia 21 ao 27, em todo o mundo serão realizadas atividades como palestras, teste de audição e orientações para o controle do ruído. A campanha do INAD surgiu há quinze anos e o lema do ano 2013 é “Quem compartilha o ruído, compartilha perigo!”. No dia 24 de abril haverá um minuto de silêncio, entre 14:25 e 14:26, para destacar o impacto do ruído, proporcionando aos participantes uma pausa e uma oportunidade de conscientização sobre este mal que não enxergamos mas sentimos.

Faça sua parte!

Brisa Floresta
10dBA

Geladeira
moderna
30dBA

Biblioteca
silenciosa
40dBA

Escritório
50dBA

Voz humana
normal
60dBA

Voz humana
alta
70dBA

Trânsito
80dBA

Buzina de
carro
100dBA

Danceterias
e Indústrias
120dBA

Decolagem
de avião
140dBA

Os efeitos não são imediatos, pois dependem do nível de pressão do ruído, tempo de exposição e predisposição pessoal. Eles aparecem com o tempo e são cumulativos.

Os pesquisadores da área alertam para o fato de que como os efeitos do ruído na saúde tem início insidioso e são lentamente progressivos, geralmente as pessoas não tomam consciência da gravidade do problema.

Abaixo estão alguns efeitos:

- Perda temporária ou permanente da audição
- Dificuldade de compreensão da fala
- Zumbido (chiado) no aparelho auditivo
- Insônia
- Irritabilidade e agitação
- Depressão
- Dificuldade de concentração
- Tontura e dor de cabeça
- Alterações gástricas e intestinais (azia, diarreia...)
- Hipertensão

Existem motivos para você se proteger!

Estou sendo vítima do ruído?

- Fico exposto horas a sons muito intensos sem usar protetor auditivo (boates, máquinas industriais, veículos ruidosos)
- Tenho dificuldade de entender as pessoas (“escuto mas não entendo”). Minha família reclama que o “volume” da TV está alto.
- Quando estou em ambiente silencioso, escuto um zunido parecido com um “grilo”
- Tenho dificuldades de localização da fonte sonora (não saber de onde vem um som)
- Não suporto lugares com som “alto” ou com muitas pessoas falando.
- Tenho dificuldade para dormir depois de ficar exposto a sons intensos
- Tenho plenitude auricular (sensação da orelha tapada ou cheia)

O que fazer?

Se você identificou que é uma vítima do ruído, procure fazer um exame de audição em departamentos de otorrinolaringologia ou fonoaudiologia para detectar se há perda ou qualquer anormalidade auditiva, e assim receber orientações sobre medidas preventivas ou curativas a serem tomadas, evitando o agravamento do problema.

