



Procure sempre:

- Usar protetores auditivos sempre que for exposto a ruídos intensos;
- 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 excessivamente ruidosos;
- Em casa, preferir equipamentos e eletrodomésticos mais silenciosos;
- Na sala de aula, evitar conversa paralela, falar alto demais e arrastar móveis;
- Obter orientações profissionais acerca da acústica de ambientes em projetos arquitetônicos e também cuidados com a saúde.

dia internacional
da conscientização
sobre o ruído

apoio nacional



apoio regional

patrocínio



trabalho com RUÍDO, saúde em PERIGO

29 DE ABRIL DE 2020

dia internacional da conscientização sobre o ruído

No dia **29 de abril de 2020** 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 de nosso dia a dia.

Acompanhe a programação

www.inadbrasil.com



Faça sua parte!

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 maléficos 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.

O dia Internacional da Conscientização sobre o Ruído (INAD ou *International Noise Awareness Day*) será celebrado este ano no dia 29 de abril. Em todo o mundo serão realizadas atividades como: palestras, testes de audição e orientações para a conscientização e controle do ruído. A campanha do INAD surgiu há 25 anos, o tema deste ano é a saúde auditiva do trabalhador, sendo que o lema escolhido é **“Trabalho com ruído, saúde em perigo”**. No dia 29 de abril haverá um minuto de silêncio, entre 14h25 e 14h26, para destacar o impacto do ruído, proporcionando aos participantes uma pausa e uma oportunidade de conscientização sobre esse mal que não enxergamos mas sentimos.

Efeitos do ruído no ser humano

Os efeitos não são imediatos, pois dependem do nível de intensidade 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 têm 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, entre outros);
- Hipertensão.

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 dificuldade de localização da fonte sonora (não sabe 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).

Brisa da Floresta

10 dBA

Geladeira Moderna

30 dBA

Biblioteca Silenciosa

40 dBA

Escritório

50 dBA

Voz Humana

60 dBA

Trânsito

80 dBA

Buzina de Carro

100 dBA

Danceterias e Indústrias

120 dBA

Decolagem de Avião

140 dBA