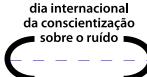


Procure sempre:

- 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 tam- bém cuidados com a saúde.

patrocínio





apoio nacional







 $\Pi$ 

Associação Brasileira para a Qualidade Acústica











 $\Pi\Pi$ 

 $\Pi\Pi$ 









apoio regional



## trabalho com RUIDO, 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!

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.

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 "Traba**lho 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 Estou sendo vítima ser humano do ruído?

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, diarréia, entre outros);
- Hipertensão.

- 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.
- Ouando estou em ambiente silencioso, l 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).

Geladeira **Biblioteca** Brisa da Moderna Silenciosa **Floresta** 30 dBA 10 dBA 40 dBA

Voz **Escritório Trânsito** Humana 60 dBA 80 dBA **50 dBA** 

**Buzina** de Decolagem **Danceterias** de Avião Carro e Indústrias

100 dBA 140 dBA 120 dBA