

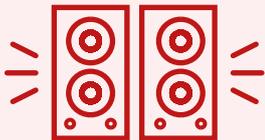


Sabia que 1 em cada 2 jovens correm o risco de perda de audição por escutarem música muito alto?

Você é um deles?

**Continue a ler para saber mais e conhecer
algumas sugestões para uma audição segura**





Sons muito altos danificam os ouvidos!

Ouvir sons muito altos danifica as células sensoriais dos ouvidos. Isso pode provocar perda de audição induzida pelo ruído ou zumbido nos ouvidos (tinido)



Você pode correr o risco de perda de audição causada pelo ruído, se, por sistema:

- trabalhar num local barulhento,
- ouvir áudio através de auscultadores/ auriculares
- frequentar locais com música amplificada, por exemplo, discotecas, concertos ou aulas de fitness.



A perda de audição causada pelo barulho é permanente

A perda de audição causada pelo barulho não pode ser revertida. As pessoas com perda de audição podem beneficiar com aparelhos auditivos e serviços de reabilitação.



Mas, a perda de audição causada pelo barulho pode ser evitada!

Práticas de audição seguras podem evitar a perda de audição. Quanto mais alto ouvir, mais curto é o tempo para ouvir com segurança. Baixando o volume ou protegendo os seus ouvidos, poderá ouvir durante mais tempo sem danificar a sua audição.

Adote estas práticas simples de audição segura

1



Mantenha o volume baixo

Regule o nível de volume do seu dispositivo para não mais de **60% do máximo**.

Use auscultadores bem ajustados e com cancelamento de ruído

2



Proteja os seus ouvidos contra sons muito altos

Use **tampões de ouvidos** em locais muito barulhentos.

Afastese de fontes de som, como, por exemplo, os altifalantes.

3



Limite o tempo que passa em atividades barulhentas

Num local barulhento, faça **intervalos regulares** numa zona tranquila

Limite o uso diário de dispositivos de áudio pessoais.

4



Controlo os níveis de audição

Use **aplicações** para controlar a sua exposição ao som.

Escolha dispositivos **com funcionalidade de audição segura incorporada**.

Certifique-se de que:

Está atento aos sinais de aviso

Contacta um médico, se tiver:

- zumbido permanente nos ouvidos (tinido),
- dificuldade em ouvir sons muito agudos ou em seguir as conversas.

Faça regularmente um teste de audição

- Faça um autoteste de audição usando aplicações como a **hearWHO**.
- Procure aconselhamento profissional, se falhar o teste de audição ou tiver sinais de perda de audição.



**Ouça com cuidado!
Se perder a audição,
ela não voltará.**

Tornar a audição segura

Adapted from @World Health Organization,
WHO/UCN/NCD/SDR 21.2
Reviewed by Dr Katya Freire, Audicare. Brazil.
Member of the World Hearing Forum