

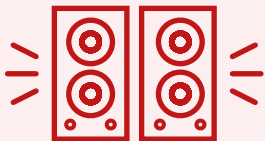


# Sabia que 1 em cada 2 jovens correm o risco de perda de audição por escutarem música muito alto?

**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.



**Ouçá 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