

busca!

Se ouvir frases como "não há nada para fazer" ou "aprenda a conviver com isso", siga em frente na sua

Informação de qualidade pode mudar sua vida!

todo.

quando estiver em locais barulhentos, e não o dia todo. Use os protetores como se fossem acessórios, sem vergonha nem medo; isso é sinal de conhecimento e bom senso! Porém, use apenas o melhor pra você.

médico e fonoaudiólogo podem ajudar a escolher **Protetores de ouvido**: existem vários tipos. Seu tratamento e o acompanhamento.

tolerância a sons). Depois, ele orientará o zumbido) e limiar de desconforto a sons (mede a associada ou não à acufenometria (mede o para fazer sua audiometria (mede a audição), fará seu exame físico e pedirá ao fonoaudiólogo Procure seu médico otorrinolaringologista. Ele É importante ter bons ouvidos. **Cuide bem eles!**

Prevenção é sempre o melhor remédio!

10 DICAS para proteger os ouvidos do barulho!

1. Música é algo maravilhoso... o único problema é o **volume alto**.
2. Sair da balada com zumbido/ouvido tampado **não é normal!**
3. **Proteja seus ouvidos** enquanto se diverte em festas, shows, bares, carnaval, estádio, trio elétrico, corrida (moto, kart, F1) etc.
4. **Cuidado** com sons abruptos (gritos, vuvuzela, apito, rojão etc).
5. Use **protetores de ouvido** sem vergonha e faça **intervalos** de 10 minutos a cada 1 hora.
6. Fique **sempre loooonge** das caixas de som!
7. A **mistura de ruído + álcool + drogas** aumenta a chance de lesão.
8. Com fones, **evite passar da metade** do volume e de **2 horas** de uso.
9. Se ainda perceber zumbido/ouvido tampado no dia seguinte à exposição ao ruído, **procure seu otorrinolaringologista** para tratar.
10. Ouça **sons baixos e suaves** para estimular e recuperar seus ouvidos.

2ª dobra

1ª dobra



O que você SEMPRE pode fazer?

O que você SEMPRE pode fazer?

1. NO OUVIDO: perda auditiva ("há?"), zumbido (apito/chiado) e incômodo com sons (vozes, TV, trânsito); 2. FORA DO OUVIDO: insônia, falta de concentração, irritabilidade, aumento da pressão etc.

TRAUMA ACÚSTICO

MUITA GENTE se diverte no barulho; POUCA GENTE sabe do risco. E você?

Novembro LARANJA

CAMPANHA NACIONAL DE ALERTA AO ZUMBIDO



Como o barulho estraga os ouvidos?

O barulho mata as células auditivas ou as fibras do nervo auditivo:

- 1) Quando ele é MUITO ALTO, mesmo que não dure muito. Ex: festas, baladas, shows, Carnaval, trios elétricos, apito, vuvuzela, rojão, grito etc.
- 2) Quando ele é DURADOURO, mesmo que não seja tão alto. Ex: moto, máquinas de obra, metalúrgica, gráfica, tecelagem etc
- 3) Quando o som não é TÃO ALTO ou DURADOURO, mas os ouvidos são muito SENSÍVEIS (estragam mais facilmente).