

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.

Em referência ao **Dia Internacional de Conscientização sobre o Ruído (INAD- International Noise Awareness Day)**, que em 2012 acontecerá dia 25 de abril, na semana do dia 25 ao dia 29, em todo o mundo serão realizadas atividades como: palestras, testes de audição e orientações para o controle do ruído. A campanha do INAD, surgiu há quinze anos e o lema do ano 2012 é “bem estar garantido é bem estar sem ruído”. No dia 25 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 este mal que não enxergamos mas sentimos.

## Faça sua parte!

## Efeitos do ruído no ser humano:

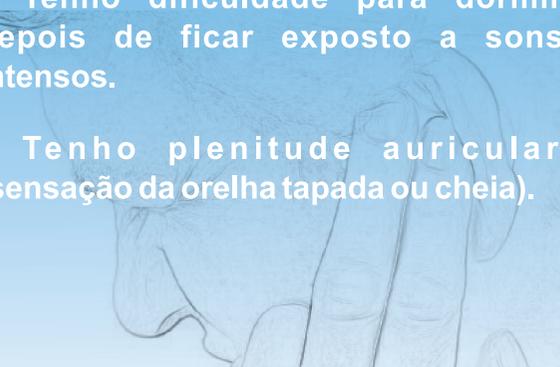
Os efeitos não são imediatos, pois dependem do nível de intensidade do ruído, tempo de exposição e predisposição pessoal. Eles aparecem com o tempo e são cumulativos.

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).



## O que fazer?

Se você identificou, que é uma vítima do ruído, procure fazer um exame de audição em departamentos de otorrinolaringologia ou fonoaudiologia em hospitais e clínicas especializadas, para detectar se há perda ou qualquer anormalidade auditiva, e assim, receber orientações sobre medidas preventivas ou curativas a serem tomadas, evitando o agravamento do problema.

Independente disto procure sempre:

- Usar protetores auditivos sempre que for exposto a níveis de ruído intenso;
- 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 sonoros;
- Preferir equipamentos e eletrodomésticos mais silenciosos;
- Obter orientações profissionais acerca da acústica de ambientes em projetos arquitetônicos.

Organização e Redação: Jonas P. Viana e Prof. Dr. Stephan Paul - Eng. Acústica- UFSM | Ms<sup>a</sup>. Isabel C. Kuniyoshi - FSL - RO  
Projeto Gráfico: Arq. Fernanda Marros - Pós-Graduação Engenharia Civil - UFSM

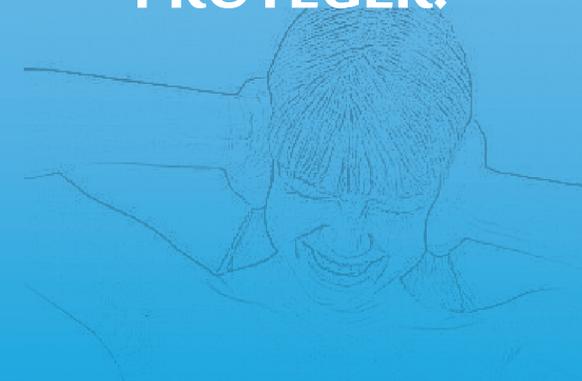
### APOIO REGIONAL

### APOIO NACIONAL



# RUÍDO!

## EXISTEM MOTIVOS PARA VOCÊ SE PROTEGER!



dia internacional  
da conscientização  
sobre o ruído

