



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE RUÍDO:

COMO CUIDAR DA MINHA AUDIÇÃO

**RESPEITE
SUA
AUDIÇÃO**





CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE RUÍDO:

COMO CUIDAR DA MINHA AUDIÇÃO

PROGRAMA AUDIOLOGIA NA ESCOLA: EDUCAÇÃO CONTINUADA E SAÚDE AUDITIVA

AUTORES: ANA LUIZA, FILIPE SILVESTRE, JÉSSICA SOARES, JÚLIA VIEIRA, NATÁLIA SILVA E THAÍS RIBEIRO

COORDENADORA DO PROJETO: ISABELLA MONTEIRO DE CASTRO SILVA

**RESPEITE
SUA
AUDIÇÃO**



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE RUÍDO:

COMO CUIDAR DA MINHA AUDIÇÃO

DICA 01- OBSERVE O TEMPO DE EXPOSIÇÃO

EVITE A EXPOSIÇÃO PROLONGADA A RUÍDOS, COMO POR EXEMPLO, O USO DO FONE DE OUVIDO, POIS SEU USO POR MAIS DE 8H COM INTENSIDADE APROXIMADA DE 85DB JÁ É PASSÍVEL DE LESÕES NO SISTEMA AUDITIVO.



DICA 02- ESCOLHA SEU TIPO DE FONE



NO USO DE FONES DE OUVIDO, OPTAR PELOS HEADPHONES NO LUGAR DOS FONES OUVIDOS INTRA-AURICULARES, POIS OS INTRA-AURICULARES ESTÃO MAIS PRÓXIMOS DO TÍMPANO E A INTENSIDADE E IMPACTO SONORO SÃO MUITO MAIORES.

RESPEITE
SUA
AUDIÇÃO



CONSCIENTIZAÇÃO DE RUÍDOS:

COMO CUIDAR DA MINHA AUDIÇÃO

DICA 03- CUIDE DA SUA AUDIÇÃO

SE VOCÊ SENTIR SINTOMAS COMO ZUMBIDOS,
DIFICULDADES PARA ESCUTAR OU ATÉ MESMO
TONTURAS PROCURE UM OTORRINOLARINGOLOGISTA E
UM FONOAUDIÓLOGO IMEDIATAMENTE!! ESSES
SINTOMAS PODEM INDICAR DANOS EM SUA AUDIÇÃO.



ESSE MATERIAL FOI ÚTIL?

AVALIE NOSSA CARTILHA RESPONDENDO
UM BREVE FORMULÁRIO:

[HTTPS://FORMS.GLE/QNEEVT1KPDHOBCH18](https://forms.gle/QNEEVT1KPDHOBCH18)

RESPEITE
SUA
AUDIÇÃO



CONSCIENTIZAÇÃO DE RUÍDOS:

COMO CUIDAR DA MINHA AUDIÇÃO

REFERÊNCIAS

-FOLDER RUÍDO. CENTROS DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR DA REGIÃO DOS VALES - CEREST/VALES, 2021. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://WWW.CERESTVALES.COM.BR/PAGINA/FOLDER-RUIDO](https://www.cerestvales.com.br/pagina/folder-ruído)>. ACESSO EM: 9, ABR 2021

-OGIDO, ROSALINA; COSTA, EVERARDO ANDRADE DA; MACHADO, HELYMAR DA COSTA. PREVALÊNCIA DE SINTOMAS AUDITIVOS E VESTIBULARES EM TRABALHADORES EXPOSTOS A RUÍDO OCUPACIONAL. REV. SAÚDE PÚBLICA, SÃO PAULO , V. 43, N. 2, P. 377-380, APR.2009 . AVAILABLE FROM <[HTTP://WWW.SCIOLO.BR/SCIOLO.PHP?SCRIPT=SCI_ARTTEXT&PID=S0034-89102009000200021&LNG=EN&NRM=ISO](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000200021&lng=en&nrm=iso)>. ACCESS ON 10 APR.2021. [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S0034-89102009000200021](https://doi.org/10.1590/S0034-89102009000200021).

-FELIX, FELIPPE. PERDA AUDITIVA RELACIONADA A FONES DE OUVIDO: DEVEMOS NOS PREOCUPAR? [PODCAST]. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://PEBMED.COM.BR/PERDA-AUDITIVA-RELACIONADA-A-FONES-DE-OUVIDO-DEVEMOS-NOS-PREOCUPAR-PODCAST/](https://pebmed.com.br/perda-auditiva-relacionada-a-fones-de-ouvido-devemos-nos-preocupar-podcast/). ACESSO EM: 10 ABR. 2021.

-ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA A QUALIDADE ACÚSTICA. DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O RUÍDO SERÁ EM 29/04/20. DISPONÍVEL EM: [WWW.PROACUSTUCA.ORG.BR/CALENDARIO-PROACUSTICA/INAD-SP-2020/](http://www.proacustuca.org.br/calendario-proacustica/inad-sp-2020/) . ACESSO EM: 11 ABR. 2021.

RESPEITE
SUA
AUDIÇÃO

