

RUÍDO

QUAIS SÃO OS LIMITES DOS SEUS OUIDIDOS?

Sofre com a poluição sonora? Sabe quantos decibéis os seus ouvidos podem aguentar? Conhece as doenças associadas ao ruído excessivo? Ouça bem o que temos para lhe dizer

O QUE É?

A audição é um sentido precioso que permite desfrutar de sons agradáveis, mas que também nos expõe a ruídos excessivos que interferem negativamente com a saúde e com a qualidade de vida

COMO SE MEDE?

O decibel (dB) é a unidade de medida da intensidade do som usada para medir o impacto potencial da pressão sonora sobre a audição humana

FONTES DE POLUIÇÃO SONORA

Entre as maiores fontes de poluição sonora estão os transportes rodoviários, ferroviários e aéreos, mas também as obras e algumas atividades de lazer. Exposição continuada a sons

de 80 dB pode condicionar lesões no ouvido interno sendo que sons de 120 dB correspondem ao limiar da dor.

São exemplos de intensidades sonoras:



Aragem na folha de uma árvore
10 dB



Sussurro
20 dB



Conversa em tom "normal"
50 dB



Carruagem de metro
acima de 85 dB



Tráfego intenso em zona urbana
90 a 100 dB



Martelo pneumático
100 dB



Concerto de música
120 dB



Avião
130 dB



Fogo de artifício
140 dB

MEDIDAS ANTIRRUÍDO

Existem várias medidas suscetíveis de reduzir o ruído, como:



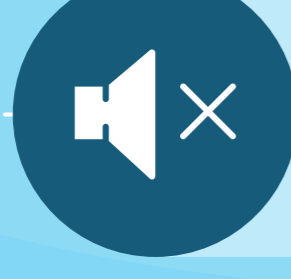
LIMITAÇÃO DA VELOCIDADE DOS VEÍCULOS



LICENÇA ESPECIAL DE RUÍDO PARA ATIVIDADES RUIDOSAS
Como obras, espetáculos ou festas que ocorram junto a edifícios de habitação, ao fim de semana ou à noite



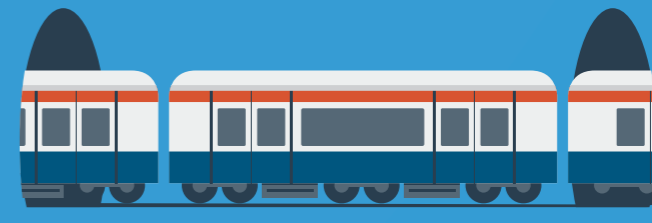
PROTETORES OTOLÓGICOS E SUPRESSORES DO RUÍDO (HEADPHONES)
Principalmente para pessoas expostas continuamente a ruído excessivo



ESTABELECIMENTO DE ZONAS SENSÍVEIS
Em locais próximos de habitações, escolas, hospitais ou espaços de lazer, o limite máximo de ruído é de 55 dB (diurno) e de 45 dB à noite, das 23h00 às 7h00

ATENÇÃO

Níveis médios de ruído acima dos 80 dB, como os que a Quercus registou em algumas linhas do Metro de Lisboa, são um fator de risco para a saúde, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Environmental Protection Agency (EPA)



PROBLEMAS DE SAÚDE ASSOCIADOS AO RUÍDO

A exposição exagerada ao ruído faz aumentar a produção de hormonas (do stresse) com impacto a nível biológico e consequências sobre a saúde, como por exemplo:



ACUFENOS
(zumbidos constantes nos ouvidos)



HIPERACUSIA
(sensibilidade extrema ao ruído)



PERTURBAÇÕES DO SONO



ANSIEDADE



IRRITABILIDADE E AGRESSIVIDADE



PERDA DE AUDIÇÃO TEMPORÁRIA OU PERMANENTE
(que aumenta o risco de isolamento, depressão e outras doenças mentais)

RUÍDO EM NÚMEROS

40 MIL MILHÕES DE EUROS POR ANO

É o custo social do ruído na União Europeia

1 MILHÃO DE ANOS DE VIDA SAUDÁVEIS

É quanto o total dos europeus perdem por ano devido a problemas causados pelo ruído do tráfego

CERCA DE 20% DA POPULAÇÃO

da Europa Ocidental está sujeita a níveis de ruído inaceitáveis

CERCA DE 10% DA POPULAÇÃO

sofre de acufenos ou de hiperacusia

