



Dica de Saúde:
**DIA DE PREVENÇÃO E
COMBATE À SURDEZ**

VOCÊ SABIA?

No dia 10 de novembro, o Brasil comemora o **Dia de Prevenção e Combate à Surdez**. Nessa data acontece a Campanha Nacional de Saúde Auditiva, que tem como objetivo conscientizar as pessoas sobre a importância do cuidado com a saúde auditiva.

A maioria das pessoas cuida do coração, dos olhos, do físico como um todo, mas geralmente esquece da audição. Já parou para pensar a quanto ruído você está exposto todos os dias? Nas grandes cidades, a poluição sonora faz parte da rotina: o barulho das ambulâncias, dos ônibus, dos carros. Por mais que o cérebro se acostume com todo o barulho, as estruturas do ouvido não ficam protegidas.

SAIBA QUAIS CUIDADOS PODEM PROTEGER SUA AUDIÇÃO:

- Evitar a exposição a sons altos por mais de 8h diárias, ruídos acima de 85 dB já são considerados uma ameaça à saúde auditiva.
- É ideal que todos façam uma avaliação audiológica por ano para determinar se existe perda auditiva em um ou ambos os ouvidos em frequências essenciais para o desenvolvimento normal da linguagem e da fala.
- Fazer atividades físicas regularmente e ter uma alimentação saudável. Frutas ricas em potássio, mineral responsável por suportar a transmissão de impulsos nervosos e que pode influenciar na transmissão do som, são um exemplo do que não pode faltar no cardápio.

Todos nós somos diferentes e o mundo se torna muito melhor quando as pessoas passam a compreender as outras e suas diferenças. Aceitar e respeitar o outro requer conhecimento, e para isso é necessário que tenhamos empatia para entender como os demais se sentem. Com a comunidade surda isso também ocorre, quanto mais conhecemos sobre essa realidade, mais fazemos da nossa comunidade mais inclusiva e justa.

“A bondade é uma linguagem que o surdo consegue ouvir e o cego consegue ler”. (Mark Twain)

Mylena Carvalho Stein
Assistente Social CRESS 8039 12º Região

Referência:

BANDONI, Gabriela. Portal Direito de Ouvir – aparelhos auditivos. **10 de Novembro - Dia de Prevenção e Combate à Surdez**. Disponível em: <http://www.direitodeouvir.com.br/blog/dia-prevencao-combate-surdez>. Acesso em: 20 out. 2019.