

## **Quando e Como ocorre a Poluição Sonora:**

A poluição sonora ocorre quando num determinado ambiente o som altera a condição normal de audição. Embora ela não se acumule no meio ambiente, como outros tipos de poluição, causa vários danos ao corpo e à qualidade de vida das pessoas. O ruído é o que mais colabora para a existência da poluição sonora. Ele é provocado pelo som excessivo das indústrias, canteiros de obras, meios de transporte, áreas de recreação, etc. Estes ruídos provocam efeitos negativos para o sistema auditivo das pessoas, além de provocar alterações comportamentais e orgânicas.

## **Unidade de medida do som:**

A OMS (Organização Mundial de Saúde) considera que um som deve ficar em até 50 db (decibéis – unidade de medida do som) para não causar prejuízos ao ser humano. A partir de 50 db, os efeitos negativos começam. Alguns problemas podem ocorrer a curto prazo, outros levam anos para serem notados.

## **Efeitos negativos da poluição sonora na saúde dos seres humanos:**

- Insônia (dificuldade de dormir);
- Estresse
- Depressão
- Perda de audição
- Agressividade
- Perda de atenção e concentração
- Perda de memória
- Dores de Cabeça
- Aumento da pressão arterial
- Cansaço
- Gastrite e úlcera
- Queda de rendimento escolar e no trabalho
- Surdez (em casos de exposição à níveis altíssimos de ruído)

## **Recomendações importantes:**

Para evitar os efeitos nocivos da poluição sonora é importante: evitar locais com muito barulho; escutar música num volume de baixo para médio; não ficar sem protetor auricular em locais de trabalho com muito ruído; escutar walk man ou mp3 player num volume baixo, não gritar em locais fechados, evitar locais com aglomeração de pessoas conversando, ficar longe das caixas

acústicas nos shows de rock e fechar as janelas do veículo em locais de trânsito barulhento.

**Curiosidade:**

**Nível de ruído provocado (aproximadamente – em decibéis)**

- torneira gotejando (20 db)
- música baixa (40 db)
- conversa tranqüila (40-50 db)
- restaurante com movimento (70 db)
- secador de cabelo (90 db)
- caminhão (100 db)
- britadeira (110 db)
- buzina de automóvel (110 db)
- turbina de avião (130 db)
- show musical, próximo as caixas de som (acima de 130 db)
- tiro de arma de fogo próximo (140 db)