CENTRO COMUNITÁRIO TIRES

Março 2026
Edição 13

DIA MUNDIAL DA AUDIÇÃO

03 DE MARÇO

PORQUE É IMPORTANTE FALAR DE AUDIÇÃO NA IDADE SÉNIOR?

Com o processo natural do envelhecimento, podem surgir alterações progressivas na capacidade auditiva.

A diminuição da audição instala-se, frequentemente, de forma lenta e discreta, o que faz com que nem sempre seja imediatamente identificada.

No entanto, pode ter impacto significativo na:

- Comunicação e dinâmica familiar;
- Participação em momentos de convívio e atividades sociais;
- Segurança (dificuldade em ouvir campainhas, alarmes ou chamadas);
- Bem-estar emocional, podendo contribuir para a ansiedade, depressão, isolamento social, entre outras.

Cuidar da audição é promover dignidade, autonomia e qualidade de vida.

SINAIS DE ALERTA

Esteja atento se o seu familiar:

- Pedir frequentemente para repetir o que foi dito;
- Aumentar muito o volume da televisão ou rádio;
- Referir dificuldade em acompanhar conversas em grupo;
- Demonstrar tendência para se isolar.

Perante estes sinais, é importante procurar avaliação junto do médico assistente.

Estudos recentes demonstram que a perda auditiva não tratada pode estar associada a um maior risco de declínio cognitivo.

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO AUDITIVA

A realização de exames auditivos, simples e indolores, permitem identificar precocemente alterações e encontrar soluções adequadas, como:

- Acompanhamento médico regular;
- Uso de próteses auditivas, quando indicado;
- Estratégias de comunicação adaptadas.

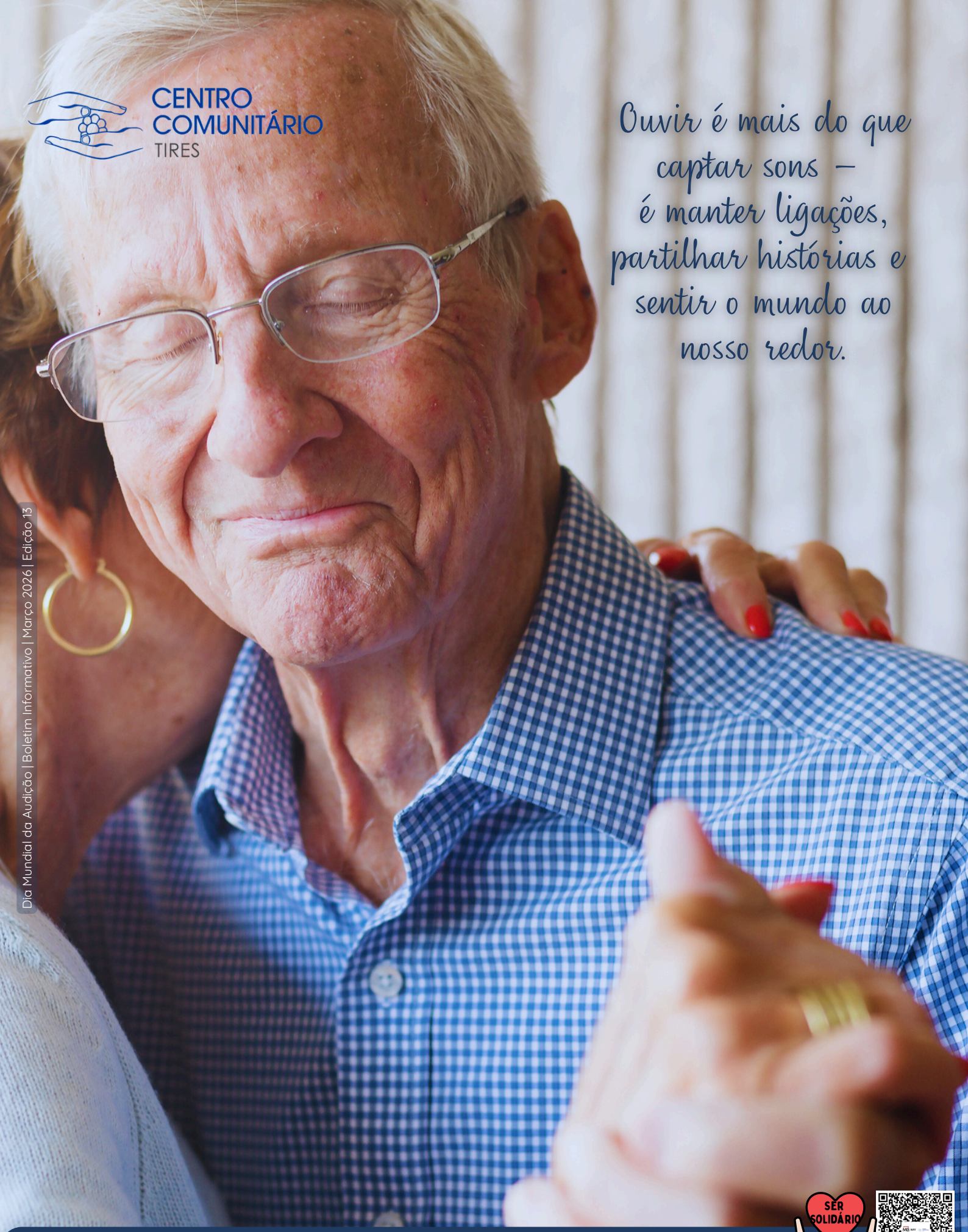
A deteção precoce é essencial para manter a autonomia e promover a participação social da pessoa idosa!

COMO PODEMOS AJUDAR NO DIA A DIA?

Para familiares e cuidadores:

- Falar de frente para a pessoa, articulando bem as palavras;
- Evitar falar de costas ou a partir de outra divisão;
- Reduzir ruídos de fundo durante as conversas;
- Ter paciência e manter o contacto visual.

Pequenos gestos podem fazer toda a diferença – dialogar com atenção é comunicar com respeito.



CENTRO COMUNITÁRIO TIRES

Ouvir é mais do que captar sons – é manter ligações, partilhar histórias e sentir o mundo ao nosso redor.

SER SOLIDÁRIO

Centro Comunitário de Tires • Rua Marquês de Pombal – Tires 2785-248 S. Domingos de Rana
Tel. 21 444 23 56 • Fax. 21 444 77 28 • www.cctires.org • e-mail: geral@cctires.org

Bibliografia: Bragança, M. L. L. C. A. (2018). Presbiacusia e o impacto na vida dos doentes. Faculdade de Medicina de Lisboa: Universidade de Lisboa. || Gomes, F. I. A. (2018). Perspetiva global da perda de audição. Faculdade de Medicina de Lisboa: Universidade de Lisboa. || Marques, T. C. A. (2018). Presbiacúsia: influência da reabilitação auditiva na solidão e na depressão da pessoa idosa. Escola Superior de Educação. Instituto Politécnico de Coimbra. || Morgado, F., et al. (2023). Utilização de próteses auditivas nos idosos: qualidade de vida e desigualdade. Revista Portuguesa de Otorrinolaringologia - Cirurgia de Cabeça e Pescoço. 61 (4), pp. 355-360. || Ramalho, J. P. R. (2018).Presbiacusia – Perspetiva de Saúde Pública. Faculdade de Medicina de Lisboa: Universidade de Lisboa. ||Silveira, A. C. S. L., et al. (2024). Association between participation restriction due to hearing loss and self-perception of health, social support, and quality of life in elderly people: a cross-sectional study. CoDAS. 36 (5). pp. 1-7. || Veiga, S. M. (2014). Viver com a Perda Auditiva no envelhecimento: o impacto psicossocial e o papel do apoio social. Escola de Ciências Sociais e Humanas Departamento de Psicologia Social e das Organizações. Instituto Universitário de Lisboa. || World Health Organization. (2021). World Report on Hearing. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240020481. || Imagens retiradas da plataforma Canva || Boletim Informativo elaborado por Joana Cardoso (Enfermeira/Fisioterapeuta CCTires)