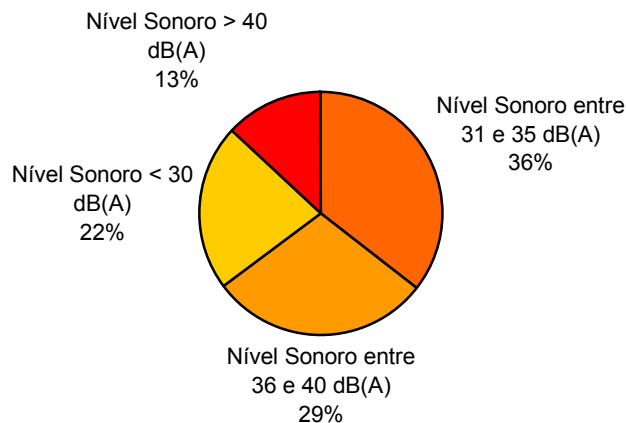


# Ruído

## Escalas

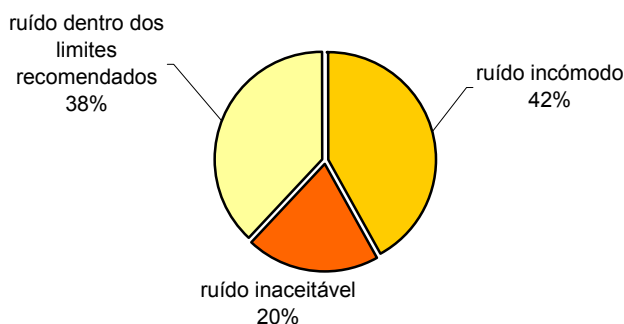
Em Portugal, o ruído constitui a causa da maior parte das reclamações ambientais. Esta situação tem vindo a agravar-se nos últimos anos. Nas figuras seguintes apresentam-se valores de níveis sonoros referentes a medições realizadas pela Câmara Municipal do Seixal, no âmbito de reclamações efectuadas nos últimos anos (2000 a 2003). Estas medições são efectuadas no interior das habitações dos reclamantes e têm como principal objectivo avaliar o incómodo provocado por actividades económicas cujo licenciamento é municipal (bares, restaurantes, entre outros estabelecimentos comerciais e industriais, motores e outros equipamentos).



**Níveis Sonoros medidos no interior de habitações, em período nocturno, devido a actividades económicas situadas no Município do Seixal**

FONTE: CMS/DASU/Divisão de Ambiente, 2004

Apresentam-se igualmente dados indicadores referentes a toda a Comunidade Europeia.



### **Exposição sonora de cidadãos na Comunidade Europeia**

FONTE: ISQ, 2004

Neste tipo de exposições a índices de ruído, isto é, exposição a níveis sonoros no interior das habitações, em particular durante o período nocturno, a OMS aponta como valor máximo aceitável 30 dB(A), verificando-se que acima destes valores a incomodidade aumenta significativamente.

A Poluição Sonora é tratada, hoje em dia, como uma contaminação atmosférica através da energia (energia mecânica ou acústica), provocando efeitos em todo o organismo e não apenas no aparelho auditivo. Ruídos intensos e permanentes podem causar diversos distúrbios, alterando significativamente o humor e a capacidade de concentração nas acções humanas. Provoca interferências no metabolismo de todo o organismo com riscos ao nível dos aparelhos cardiovascular e auditivo, inclusive a perda auditiva, que quando induzida pelo ruído é geralmente irreversível.

O ruído provoca:

- Efeitos Psicológicos:
  - Perda de concentração;
  - Perda de reflexos;
  - Irritação permanente;
  - Insegurança quanto à eficiência dos actos;
  - Interferência na comunicação;
  - Perda da inteligibilidade das palavras;
  - Estado de tensão;

- Depressão;
- Impotência sexual.
- Efeitos Fisiológicos:
  - Perda auditiva até à surdez permanente;
  - Dores de cabeça;
  - Fadiga;
  - Demência;
  - Distúrbios cardiovasculares;
  - Distúrbios hormonais;
  - Gastrite;
  - Disfunções digestivas;
  - Alergias;
  - Aumento da Frequência cardíaca e
  - Contração dos Vasos sanguíneos.

A gestão e controlo da exposição ao ruído do indivíduo ou da comunidade deve ter como principal objectivo a protecção da saúde da população. A interferência do ruído no repouso, descanso e sono, é a maior causa de incómodo. A maior intensidade de ruído verifica-se sob a forma de ruído intermitente como, por exemplo, a passagem de veículos pesados e a passagens de aviões próximo de habitações.

O ruído pode dificultar o adormecer e causar sérios danos ao longo do período de sono profundo proporcionando o inesperado despertar. Níveis de ruído associados a eventos pontuais podem criar distúrbios momentâneos nos padrões naturais do sono, por causar alterações nos estágios leve e profundo do mesmo. O problema está relacionado com a descarga de hormonas, provocando o aumento da pressão sanguínea, aumento da produção de adrenalina e perda de orientação espacial momentânea. O despertar de um sono depende do estágio do sono, dos horários nocturnos e matinais, idade do indivíduo entre outros factores.