

A televisão ficou mais alta: ouvir mal em casa

Para pregar na geladeira. Pedir para repetir e fugir das conversas pode ser perda de audição, e tem ajuda.

1º. Foi de repente? Perdeu a audição em horas ou poucos dias, principalmente de um ouvido só, ou com zumbido novo, tontura, dor ou secreção? Procure **otorrinolaringologista ou pronto-atendimento no mesmo dia**. Com sonolência ou confusão, pode ser **delirium**: atendimento no mesmo dia.

2. Procure primeiro a causa tratável

- **Cera (cerume):** o médico retira. Sem cotonete, vela ou objeto pontudo.
- **Infecção:** dor, secreção, ouvido "entupido".
- **Remédio:** alguns antibióticos, diuréticos e quimioterápicos afetam a audição. Conte ao médico. **Não suspenda de uma vez.**
- **Um ouvido muito pior que o outro,** ou zumbido de um lado só: precisa de avaliação.
- **Audiometria:** exame simples, com otorrino ou fonoaudiólogo.
- Avise o médico antes de **testes de memória:** ouvir mal atrapalha o resultado.

3. Para conversar

- **Chame a atenção antes:** toque no braço, diga o nome.
- **De frente, com a luz no seu rosto.**
- **Devagar e com clareza, sem gritar.**
- Frases curtas. Não entendeu? **Diga de outro jeito,** não mais alto.
- **Desligue TV e rádio** antes de conversar.
- Em grupo, ele senta onde vê o rosto de todos.

4. Em casa

- **Legendas ligadas** na televisão.
- **Fone sem fio ou caixa de som** perto da poltrona, sem aumentar o volume da sala.
- Sentar **mais perto da tela.**
- **Telefone:** mensagem escrita ou chamada de vídeo.
- **Campainha com luz** e alarme de fumaça com sinal forte.

5. Em vez de... experimente

Em vez de

Experimente

"Já falei três vezes!"

Esperar, olhar de frente e dizer de outro jeito.

"Você só ouve o que quer."

"Vou me sentar de frente para você, assim fica mais fácil."

"Deixa pra lá, depois eu conto."

Contar de novo, em frase curta, com ele olhando.

Gritar da outra sala.

Ir até ele, tocar no braço, falar de frente.

6. Aparelho auditivo

- **O cérebro leva semanas** para se acostumar. O som estranha no começo.
- Comece com **poucas horas por dia** e aumente aos poucos.
- **Mesmo estojo, mesmo lugar;** ajude na limpeza e na pilha ou no carregador.
- **Com demência:** entra na rotina como os óculos, com o nome no estojo.

7. Leve à consulta

- Quando notou; de repente ou aos poucos; um ouvido ou os dois.
- Zumbido, tontura, dor ou secreção.
- Remédios em uso, com os de farmácia.
- Onde falha mais: TV, telefone, restaurante.
- Audiometria ou aparelho já usados; mudança de memória ou humor.

Procure atendimento no mesmo dia: perda súbita de audição, dor forte ou secreção no ouvido, tontura intensa, ou piora súbita com sonolência ou confusão.

SAMU 192 · Ambulância particular: _____

Meu médico: _____ Telefone: _____