



# GUIA PRÁTICO

## COMO CONVERSAR SOBRE AUDIÇÃO COM AS PESSOAS QUE ESTIMA?



**FERRAMENTAS, TESTES E DICAS**  
Para conversar sobre uma melhor audição



**WIDEX  
ESPECIALISTAS  
EM AUDIÇÃO**



Conviver todos os dias com alguém que sofre de perda auditiva é **difícil e pode ser uma fonte de frustração**.

A perda auditiva é uma questão que pode afetar toda a família e os amigos, sendo, muitas vezes, um tema muito **difícil de abordar**.

Este guia contém **ferramentas, dicas e testes** para que seja mais fácil conversar sobre a perda auditiva e encontrar uma boa solução para ambos.

Se alguém próximo de si sofre de perda auditiva, é provável que:

- Aja como seu **intérprete ou mediador**;
- Sinta a vida social do seu ente querido a ser afetada porque o convívio é **cansativo para ambos**;
- Sinta que o seu parceiro, familiar ou amigo está a **isolar-se cada vez mais**.

**Com este guia pretendemos ajudar-vos a encontrar uma solução antes que o problema se torne mais do que uma simples perda auditiva.**



Falem um com o outro.  
Falem conosco.



---

# “AMOR, TEMOS QUE FALAR!”

---



Não é a única pessoa que tem dificuldades em ajudar os seus familiares ou amigos a reconhecer os seus problemas auditivos.

Comece por convencê-los de forma carinhosa:

- 1 Fale sinceramente, com compaixão e de forma encorajadora. Certifique-se de que está a ter um **discurso motivador**.
- 2 Ajude o seu ente querido a **descobrir** a sua perda de audição - poderá ainda não ter compreendido que tem efetivamente um problema.
- 3 Certifique-se que a conversa tem lugar num **ambiente “seguro” e calmo**.



- 4 Não o culpe** pela sua perda de audição. É possível que o seu familiar ou amigo não se aperceba das consequências deste problema para si próprio e para os que o rodeiam.
- 5 Transmita como o faz sentir não ser ouvido**, não quanto o aborrece.
- 6 Evite insistir no assunto** se este causar desconforto. É melhor ir fazendo pequenos avanços, utilizando exemplos do dia-a-dia.
- 7 Não faça pouco** do seu ente querido por não ouvir tudo.
- 8** Saliente que quer que ele continue ativo na conversa, que seja incluído nos eventos sociais e que **não quer perder a sua companhia.**



# FALE COM O SEU PAI SOBRE A SUA PERDA AUDITIVA

Muitas pessoas que tentaram falar com o seu pai sobre a perda de audição foram recebidas com irritação e ressentimento. Porquê? A psicoterapeuta Margrethe Vadmand explica.

## Porque é que o seu pai não quer falar?

“A perda auditiva é mais um sinal de envelhecimento que ameaça o nosso estilo de vida. **É difícil aceitar que já não somos a pessoa enérgica e ativa que eramos há 20 anos.** Deixar de ouvir é uma grande perda.”

“À medida que os pais envelhecem e ficam mais fracos, a relação com os filhos altera-se, o que pode criar **dilemas entre o respeito pela privacidade dos pais e a necessidade de interferir quando necessário**”, explica a psicoterapeuta.



## O seu papel

“Contudo, um filho adulto não deve ser paternalista com o seu próprio pai. É importante abordar o assunto com respeito, o que significa que os **filhos adultos devem ser honestos sem ser condescendentes ou críticos com o seu pai.**”



Falem um com o outro.  
Falem connosco.

# FAÇA O PRIMEIRO TESTE EM CASA

**É SIMPLES E FÁCIL - EXPERIMENTE!**

Muitas vezes, dar os primeiros passos para uma melhor audição requer uma pequena ajuda de um amigo ou familiar.

Mesmo que o seu ente querido perceba os benefícios de abordar o problema e até conheça pessoas satisfeitas por terem finalmente tratado da sua perda de audição, **ainda pode precisar de um pequeno empurrão para fazer um teste à sua audição.**

**Aqui estão 3 testes simples que podem ser feitos por qualquer pessoa em casa e que indicarão se existe alguma perda de audição.**

Fazer o teste é uma boa maneira de perceber se existe motivo para conversar sobre perda auditiva ou não.

**1**

## Dizer palavras com a boca tapada

Teste a audição do seu familiar tapando a sua boca enquanto diz palavras como **“bom”, “sabão”, “caos”, “cadeira”, “contrata”**. Estas são algumas das palavras mais difíceis de ouvir quando não se consegue ver os lábios.

Peça-lhe para repetir as palavras que ouve. São as mesmas? Se não forem, este pode ser um sinal de perda de audição.

**2**

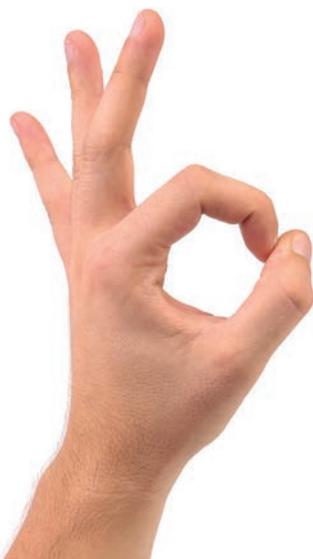
## O pequeno doce

Pegue num pacote de açúcar e **abane-o aproximadamente 10 cm do seu ouvido**. Primeiro, abane-o junto a um ouvido, e depois junto do outro. Se não lhe soa igual ou se não ouve nada, pode ser indicador de perda de audição.

**3**

## Fale com os dedos

Esfregue os seus dedos a aproximadamente 10 cm do seu ouvido, um ouvido de cada vez. **Consegue ouvir alguma diferença** entre os dois ou não consegue ouvir nada? Neste último caso, pode ser indicador de perda de audição.



NÃO É SÓ CONVERSA

5

FACTOS **MENOS**  
**CONHECIDOS** SOBRE  
A PERDA AUDITIVA.

# SABIA QUE?

1 A perda auditiva pode aumentar o risco de demência em **5 vezes**.

2 Quanto mais tempo esperar para agir sobre a sua perda auditiva, mais tempo demorará à sua audição para voltar ao normal, porque **o cérebro desaprende a interpretar sons que não consegue ouvir**.

3 Normalmente, a perda de audição **apenas atinge certas frequências**. Isto dificulta a consciencialização de que existe um problema, visto que se conseguem ouvir muitos sons (apesar de não se ouvirem todos).

4 Utilizar aparelhos auditivos pode **desacelerar a deterioração** da sua audição.

5 Atualmente, estima-se que mais de **25% das pessoas com mais de 65 anos** sofrerem de perda auditiva que afete a sua qualidade de vida. A audição piora com a idade e pode afetar profundamente algumas pessoas.

# É SÓ CONVERSA

**...mas numa boa relação nada é mais importante.**

Talvez uns aparelhos auditivos possam ajudá-lo a si e aos seus familiares. Ou talvez não. **Mas não custa experimentar!**

Venham fazer uma consulta de avaliação auditiva grátis, vale a pena dar uma hipótese a uma boa conversa.

Entretanto, fique com **5 dicas práticas para melhorar a conversa do dia-a-dia**. Mas não as utilize como desculpa para não vir ter connosco caso necessite de melhorar a sua audição.

# 5

DICAS PARA  
**OUVIR MELHOR  
O SEU PARCEIRO**



**1. Conversem frente-a-frente.** Fará com que seja mais fácil ouvir o seu parceiro e ler a sua linguagem corporal. Evitem falar um com o outro a partir de divisões diferentes. Tornará assim a comunicação mais fácil.



**2. Preste atenção ao seu parceiro. Pergunte-lhe delicadamente se compreendeu** o que disse ou faça perguntas se duvidar que tenha entendido a sua mensagem.



**3. Fale de forma clara.** Ajude o seu parceiro a ouvi-lo melhor ao evitar falar demasiado rapidamente. **Faça pausas após cada frase.**

## 5 DICAS PARA OUVIR MELHOR



4. Muitas vezes, o volume da televisão ajuda a evidenciar as diferenças de audição entre casais. Utilize o comando para iniciar a conversa sobre uma possível perda auditiva e encontrar um **volume aceitável para ambos**, para que consigam continuar a ver televisão juntos.



5. A perda auditiva pode criar falhas de comunicação que podem prejudicar o casal num ambiente social onde um dos parceiros pode sentir-se incompreendido pelo outro. **Lembrem-se de chamar o outro pelo nome antes de começar a falar.** Ajudem-se um ao outro a ouvir melhor.



Acompanhe o seu familiar a um dos nossos centros para fazer uma **consulta de avaliação auditiva grátis**

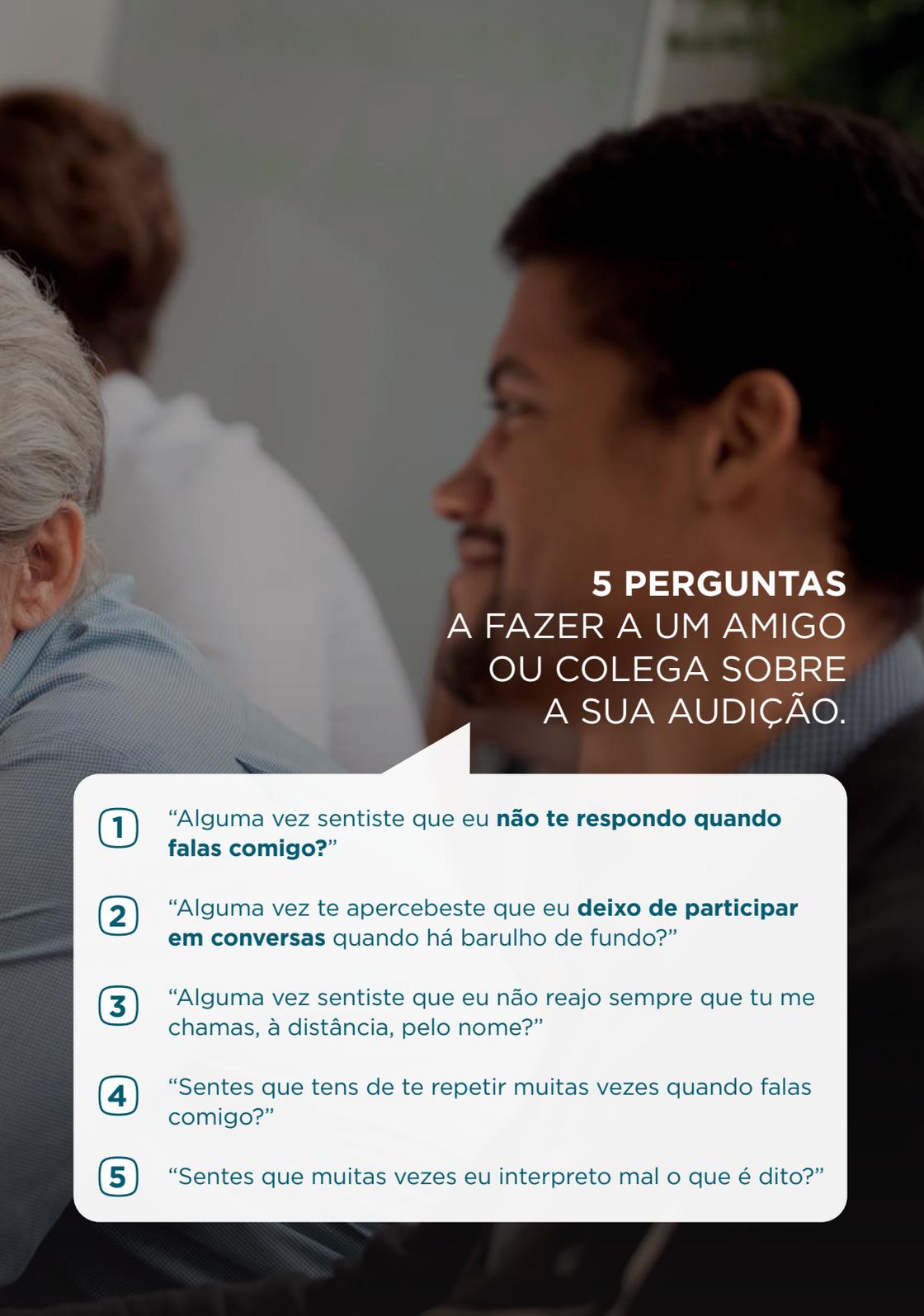
**E RECEBA UM BRINDE.**

# FALAR COM OUTRA PESSOA TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE!

Ouvir uma nova perspectiva sobre perda de audição vinda de outra pessoa pode ajudar a retomar a conversa, **especialmente se sente que já não tem nada de novo a dizer sobre esse assunto.**

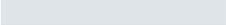
Peça ao seu parceiro para perguntar a outra pessoa, como por exemplo, um colega de trabalho, se também se apercebeu de alterações no seu comportamento.

Às vezes, conversar com pessoas que são menos próximas **pode fazer com que seja mais fácil interiorizar a mensagem.**

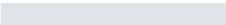


## 5 PERGUNTAS A FAZER A UM AMIGO OU COLEGA SOBRE A SUA AUDIÇÃO.

- 1 “Alguma vez sentiste que eu **não te respondo quando falas comigo?**”
- 2 “Alguma vez te apercebeste que eu **deixo de participar em conversas** quando há barulho de fundo?”
- 3 “Alguma vez sentiste que eu não reajo sempre que tu me chamas, à distância, pelo nome?”
- 4 “Sentes que tens de te repetir muitas vezes quando falas comigo?”
- 5 “Sentes que muitas vezes eu interpreto mal o que é dito?”



# A UNIÃO FAZ A FORÇA.



GOSTARIA QUE “ALGUÉM”  
FIZESSE UM TESTE AUDITIVO?

**Uma pequena RECOMPENSA  
e um pouco de apoio podem ajudar.**

Se convidar alguém que estima para vir a um dos nossos centros para fazer uma **consulta de avaliação auditiva GRÁTIS** e aparecerem os dois, **recompensar-vos-emos com uma agradável surpresa para aproveitarem depois.**

Venham ter connosco!

**Ligue ou visite o nosso site para fazer uma marcação.**



## Porque é importante que venham os dois à consulta de avaliação auditiva:

- Quando está presente para uma avaliação auditiva com o seu ente querido, pode certificar-se de que ele/ela ouve uma voz familiar e que o teste pode ser realizado **de acordo com as vossas situações quotidianas**.
- Pode **ajudar a identificar** o tipo de perda auditiva.
- Presenciará uma **demonstração da audição** do seu ente querido para entender o que lhe apresenta mais dificuldades no seu dia-a-dia.
- Pode **ajudar a absorver** toda a informação que recebem.
- Podem **conversar** sobre a situação juntos, após a avaliação.

NÃO É SÓ CONVERSA

5

FACTOS SOBRE  
O **IMPACTO SOCIAL**  
DA PERDA  
DE AUDIÇÃO

# SABIA QUE?

1 **70% das pessoas** com perda de audição acredita que deveria ter colocado os aparelhos auditivos mais cedo, porque melhoram a sua vida, saúde mental e emocional, bem como o seu desempenho no trabalho.

2 Usar aparelhos auditivos não faz parte dos objetivos de ninguém. No entanto, deixar de perceber o que se passa ao seu redor não é, igualmente, desejado. Faz parte do envelhecimento aceitar que precisamos de ajuda.

3 **94% das pessoas** que têm um aparelho auditivo acredita que este melhorou a sua qualidade de vida.

4 As pessoas que têm perda de audição e não estão a tratá-la são mais afetadas pela **tristeza** e pela **depressão**, e são **menos ativas socialmente** do que as pessoas que utilizam aparelhos auditivos.

5 As pessoas que sofrem de perda de audição poderão sentir-se **confusas, ter dificuldade em se concentrarem, pensamentos que distraem, auto-estima reduzida, e problemas de comunicação.**

# CONVERSE HOJE **SOBRE AS** **POSSIBILIDADES**

A tecnologia dos aparelhos auditivos nunca se desenvolveu tão rapidamente como nos últimos anos. O que é possível hoje em dia era impensável há apenas 5 anos atrás. **Os aparelhos auditivos estão cada vez mais inteligentes, rápidos, pequenos e precisos.**

Alguns aparelhos até **aprendem com a experiência auditiva real do utilizador, por meio de algoritmos de aprendizagem avançados.**

Informe-se sobre a mais avançada tecnologia no nosso site **[www.widex.pt](http://www.widex.pt)**. Agende a sua **consulta de avaliação auditiva grátis** num dos nossos Centros Auditivos ou **ligue para o 800 200 434.**



Falem um com o outro.  
Falem connosco.





**“Desde que o meu marido colocou os aparelhos auditivos, nunca mais os retirou. Fez uma enorme diferença nas nossas vidas.”**

Maria

A close-up photograph of a man and a woman embracing. The man is wearing a blue knit beanie and a dark grey turtleneck sweater. The woman is wearing a light grey knit sweater. They are both looking towards each other with a gentle expression. The background is a soft, out-of-focus blue sky.

# BOAS NOTÍCIAS PARA QUEM DIZ HÁ MUITO TEMPO “POR FAVOR MELHORA A TUA AUDIÇÃO”

Existem tantas maneiras de devolver a audição aos seus entes queridos. **O seu parceiro poderá estar a evitar procurar ajuda por se preocupar com o estigma associado à visibilidade dos aparelhos auditivos.**

Hoje em dia, os **aparelhos auditivos são muito, muito pequenos**, e por poderem ser da mesma cor que o seu cabelo ou da sua pele são raramente detetados por outros.

NÃO É SÓ CONVERSA

5

FACTOS  
SURPREENDENTES  
SOBRE A **TECNOLOGIA**  
DE APARELHOS  
AUDITIVOS

# SABIA QUE?

1 A maioria dos aparelhos auditivos modernos são concebidos para serem tão discretos que quase nem dá por eles.

2 Hoje em dia, um aparelho auditivo pesa aproximadamente duas gramas - o mesmo que dois cliques.

3 Não existem dois aparelhos auditivos iguais. Os aparelhos auditivos modernos são como impressões digitais - são ajustados à sua medida.

4 Muitos aparelhos auditivos avançados têm a capacidade de um computador portátil.

5 Muitos aparelhos auditivos já podem ser controlados a partir do seu telemóvel.



Recorte e traga este cupão para usufruir de

**UM PERÍODO DE ADAPTAÇÃO  
DE 90 DIAS COM OS MAIS RECENTES  
APARELHOS AUDITIVOS.**

Consulta de avaliação auditiva grátis



Falem um com o outro.  
Falem connosco.