

O ruído urbano é um problema que afeta diretamente a nossa saúde e bem-estar. Com pequenas atitudes conscientes e a colaboração de todos, podemos reduzir o impacto do ruído e melhorar a qualidade de vida nas nossas cidades.

Juntos, podemos construir um ambiente mais tranquilo e saudável para todos!

Dicas de vizinhança consciente

RESPEITE OS HORÁRIOS DE DESCANSO

Não realizar atividades ruidosas em horários de sono (geralmente entre as 23h e 7h).

CONVERSE COM OS VIZINHOS

Caso o ruído venha do seu prédio ou vizinhança, procure dialogar amigavelmente para resolver a situação.

REDUZA O VOLUME DOS SEUS DISPOSITIVOS.

Como TVs, som automóvel ou ferramentas de jardinagem.

RUÍDO DE VIZINHANÇA

Nos termos do Decreto-Lei n.º 9/2007, de 17 de Janeiro, o ruído de vizinhança é o ruído resultante do uso habitacional ou de atividades associadas, incluindo o provocado por pessoas ou animais, que pela sua intensidade, duração ou repetição possa afetar o descanso, a tranquilidade ou a saúde pública.

A fiscalização compete às autoridades policiais. Sempre que exista incómodo sonoro, a situação deve ser comunicada à PSP no momento da ocorrência.

Respeitar o silêncio é promover a boa convivência.

Contactos PSP: Tel. 219021980

Email: divamadora.lisboa@psp.pt

RUÍDO DE ESTABELECIMENTOS

De acordo com o Decreto-Lei n.º 9/2007, de 17 de Janeiro, os estabelecimentos comerciais, de serviços, restauração ou similares devem exercer a sua atividade sem causar ruído incomodativo que prejudique o bem-estar, o descanso ou a tranquilidade da população.

A fiscalização do ruído proveniente de estabelecimentos compete à Câmara Municipal. As situações de incómodo devem ser comunicadas aos serviços municipais competentes- Serviço de Polícia Municipal.

Uma atividade responsável contribui para uma comunidade equilibrada.

Serviço de Polícia Municipal: Tel. 214369014

Email: policia.municipal@cm-amadora.pt

Email: geral@cm-amadora.pt



AMADORA
Câmara Municipal

RUÍDO URBANO PROTEJA-SE E MELHORE A QUALIDADE DE VIDA NA CIDADE.

ENTENDA OS EFEITOS DO RUÍDO
E COMO MINIMIZAR O SEU IMPACTO



AMADORA
Câmara Municipal

O QUE É O RUIDO URBANO?

O ruído urbano refere-se ao som indesejado e perturbador que ocorre nas cidades devido à atividade humana, como o tráfego de veículos, construção civil, atividades comerciais, transportes públicos, entre outros. Este som constante afeta a qualidade de vida, a saúde e o ambiente.

COMO O RUIDO PODE AFETAR A SUA SAÚDE?

STRESS e ansiedade

O ruído constante aumenta os níveis de stress, o que pode levar a problemas de saúde física e mental.

DISTÚRBIOS DO SONO

O ruído pode interferir no descanso, causando insónia e fadiga generalizada.

DANOS À AUDIÇÃO

A exposição prolongada a sons intensos pode causar perda auditiva irreversível.

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

O aumento da pressão arterial e o risco de doenças cardíacas estão ligados à exposição constante ao ruído.

FONTES COMUNS DE RUIDO NAS CIDADES

- ✓ Trânsito de veículos (carros, autocarros, camiões, motos).
- ✓ Obras e construção civil.
- ✓ Comércio e estabelecimentos com grande afluência.
- ✓ Transportes públicos e ferroviários.
- ✓ Sons de aparelhos de ar condicionado e sistemas de ventilação.

COMO CONTRIBUIR PARA REDUZIR O RUIDO URBANO

Existem várias estratégias a adotar para conseguir reduzir significativamente o nível de ruído à sua volta, melhorando assim o seu bem-estar e paz de espírito. Siga estes pequenos conselhos:

MANUTENÇÃO DE VEÍCULOS e EQUIPAMENTOS

Garanta que carros, motos e outros equipamentos estejam em boas condições, diminuindo a emissão de ruído.

ISOLAMENTO acústico

Investir em janelas e portas com isolamento acústico vai reduzir a poluição sonora interna.

USO DE ÁREAS SILENCIOSAS

Prefira áreas menos barulhentas para relaxar e descansar.

CONSCIENCIALIZAÇÃO COMUNITÁRIA

Participe nas campanhas locais e converse com os vizinhos sobre o impacto do ruído.

COMO PROTEGER-SE DO RUIDO?

- ✓ Fones com cancelamento de ruído podem ajudar a bloquear sons indesejados em ambientes urbanos.
- ✓ Proteger a audição - Usar protetores de ouvido em ambientes de trabalho ou lazer, com sons altos (como obras ou espetáculos).
- ✓ Evitar a exposição prolongada a ruídos intensos, sempre que seja possível.

O silêncio é, acima de tudo, um direito que está garantido pela lei e quando existem abusos, os mesmos devem ser denunciados junto das entidades competentes. A legislação em muitas cidades prevê limites de ruído e horários para atividades mais ruidosas, como a construção civil e eventos. Fique atento às normas locais e colabore para garantir que os limites sejam respeitados.



COMO DENUNCIAR O RUIDO EXCESSIVO

Se costuma ser afetado por ruídos excessivos e contínuos, denuncie às autoridades competentes. Muitos municípios possuem canais para registo de queixas, como linhas telefónicas ou sites para reclamação de poluição sonora.

Se se sente incomodado, ligue para a PSP da sua área de residência.