

Silêncio que Cuida

O ambiente hospitalar deve ser propício à recuperação dos doentes e ao trabalho eficaz dos profissionais de saúde, minimizando a probabilidade de erro. O controlo do ruído é essencial para garantir um ambiente tranquilo e seguro. Junte-se a nós na campanha "Silêncio que Cuida"

Benefícios de um Ambiente Silencioso

Para os Doentes

- Melhoria na qualidade do sono e na recuperação;
- Redução dos níveis de ansiedade.

Para os Profissionais de Saúde

- Melhoria na concentração e na precisão das tarefas;
- Melhor comunicação e colaboração entre equipas.



Como pode ajudar?

- **Fale Baixo:** Sempre que possível, mantenha um tom de voz baixo.
- **Evite Conversas em Corredores:** Utilize áreas designadas para conversas e reuniões.
- **Silencie Dispositivos:** Coloque telemóveis e outros dispositivos no modo silencioso.
- **Mantenha o volume da televisão/música baixo:** Ajuste o volume da televisão a um nível que não incomode os outros doentes e use auscultadores quando possível.
- **Respeite os Horários de Descanso:** Desligue a televisão e minimize as atividades ruidosas durante os horários de descanso
- **Reduza o Volume de Alarmes:** Ajuste o volume dos alarmes e utilize alarmes visuais quando possível.