

# genteGAES

A REVISTA DE SAÚDE AUDITIVA PARA OS CLIENTES DA GAES  
EDIÇÃO PORTUGAL

NÚM. 34 OUTUBRO 2015

CUIDAMOS DE CADA  
PORMENOR: 150 CENTROS  
GAES CERTIFICADOS PELOS  
NOSSOS CLIENTES

POLUIÇÃO ACÚSTICA:  
UMA AMEAÇA  
PARA A SUA SAÚDE

GAES SERENA:  
REGRESSA A CALMA

## HÉCTOR ALTERIO

"OS ELOGIOS ENFRAQUECEM  
QUANDO SÃO EM DEMASIA"



**03****ATUALIDADE**

Cuidamos de cada pormenor com os nossos clientes

**04****DO SEU INTERESSE**

Meu Clube GAES

**06****MEU CLUBE GAES**

Torne-se sócio e aceda a descontos e vantagens

**08****DO SEU INTERESSE**

Poluição acústica?  
Não, obrigado

**10****ENTREVISTA**

Héctor Alterio

**12****GAES SOLIDÁRIA**

Examinamos a audição a crianças em famílias de acolhimento durante o verão

**14****TECNOLOGIA**

GAES Serena:  
regressa a calma

**15****GENTE GAES**

Mercedes Hernández,  
enfermeira (Zaragoza)

**EDIÇÃO:**

GAES, Centros Auditivos.  
Pere IV, 160  
08005 Barcelona (Espanha)  
Tel. 933 005 800

**COORDENAÇÃO**

**GAES:** Sílvia Márquez

**REALIZAÇÃO:**

**ZETACORP (Ediciones Reunidas, SA-Grupo Zeta)**  
Consell de Cent, 425. 08009  
Barcelona. Tel. 932 279 416  
**Manager:** Òscar Voltas.

**Coordenadora editorial:**

Nuria González **Editor**

**chefe:** Toni Sarrià

**Redatores:** Gemma Figueras,  
Marta Carrera e Paco Martínez

**Paginação:** Cristina Vilaplana,  
Xavier Julià e Samuel Vergés

**Produção:** Javier Bellver,  
Victoria Ibáñez e M<sup>a</sup> Jesús  
Fernández.

**DEPÓSITO LEGAL:**

B9839-2015

**ISSN:** 2385-6912

## EDITORIAL

A evolução de GAES Solidária é grande. Como muitos dos nossos clientes sabem, tudo começou por um pequeno projeto em que os protagonistas eram precisamente eles. Através das moedas que vão sendo acumuladas em pequenos mealheiros colocados nos centros GAES conseguimos tornar realidade um projeto para crianças com problemas de audição e linguagem em Yancanahuasy, no Peru. Depois, continuámos com um projeto no México e, mais tarde, com outro no Nepal. Devemos todos estes projetos à solidariedade dos nossos clientes. O facto de eles se envolverem fez-nos continuar a trabalhar.

Depois conseguimos contagiar os nossos funcionários através de Teaming, que consiste em doar 1 euro por mês dos seus salários enquanto a GAES, como empresa, doa o dobro da quantia. Graças a esta iniciativa conseguimos realizar mais de doze projetos, entre eles a aquisição de medicamentos para combater a malária e de comida que destinámos ao Banco Alimentar. Tudo foi possível porque já somos 900 na GAES a participar no Teaming.

Mas não ficou por aqui. Graças à doação dos aparelhos auditivos que os nossos clientes já não utilizam foi possível criar o banco de aparelhos auditivos da GAES Solidária. Uma vez reparados e limpos vão para futuras doações. Estes aparelhos auditivos destinaram-se a diversos projetos de várias fundações no Senegal, Etiópia, Índia, Peru, etc.

Nasceu também o voluntariado de GAES Solidária, audioprotesistas que trabalham na GAES e que decidem dedicar parte das suas férias a colaborar em projetos solidários, fazendo com que os aparelhos auditivos doados cheguem a todo o mundo. Atualmente contamos com mais de 400 voluntários.

Daqui o nosso agradecimento a todos os nossos clientes pelo apoio que oferecem à GAES Solidária, que já atingiu a maioria. ●

**M<sup>a</sup> JOSÉ GASSÓ**

*Directora de GAES Solidaria*





# PROGRAMA SATISFAÇÃO CLIENTES CUIDAMOS DE CADA DETALHE

**ORIENTADOS  
PARA OFERECER  
UM SERVIÇO  
EXCELENTE**

NA GAES, OUVIMOS A SUA OPINIÃO PARA  
CONTINUARMOS A MELHORAR DIARIAMENTE  
OS NOSSOS PADRÕES DE QUALIDADE EM  
TODOS OS SERVIÇOS QUE PRESTAMOS

**N**a GAES preocupamo-nos com a qualidade dos nossos serviços. Por isso, na nossa Área de Qualidade, realizamos um processo de avaliação interna para dotar os nossos centros com o certificado de qualidade de serviços QSG (Quality Service GAES), que consiste em medir os aspetos que são mais relevantes para cumprir as necessidades dos nossos clientes e melhorar o nosso serviço.

São quatro as grandes áreas que valorizamos e temos em conta:

- A **imagem** dos nossos centros: a sua acessibilidade e localização, entre outros.
- O **serviço**: os horários de abertura e o tempo de espera para a consulta.
- O **atendimento pessoal**: a amabilidade, o bom tratamento e a predisposição para ajudar da nossa equipa profissional.
- As **instalações**: a comodidade dos nossos centros, que o material de saúde esteja em bom estado, se o mobiliário é adequado, etc.

A medição realiza-se em duas fases, que incluem uma avaliação da consulta por Cliente Real aos nossos centros (Programa MEC), assim como inquéritos e auditorias internas de Qualidade realizadas

por parte do pessoal Responsável na Gaes. Depois trabalham-se os aspetos que é preciso melhorar para chegar ao objetivo traçado pela organização em função das necessidades dos nossos próprios clientes.

Este processo é realizado na GAES desde 2011, quando a empresa certificou os seus centros internamente. Atualmente, já são 150 os que obtiveram também esta certificação por parte dos nossos clientes, e todos os anos entram no programa 50 novos centros.

## OS CLIENTES OPINAM

Segundo os resultados dos inquéritos recolhidos, os nossos clientes:

- consideram a GAES uma **marca reconhecida e de confiança**.
- acreditam que os **produtos** e o **material de saúde** dos nossos centros são **adequados** e estão **em boas condições**.
- consideram que o **atendimento** nos nossos centros é **muito bom, personalizado**, com um tratamento correto, atento e com uma boa predisposição para ajudar.
- 98% afirma que **recomendaria a GAES** a familiares e amigos. ●



Apostamos por la calidad



**Cuidamos  
de cada detalhe**

O objetivo é que todos os centros GAES sejam reconhecidos pelos nossos clientes através desta medição e continuar a aplicar melhorias para os clientes, tais como o novo cartão de fidelização –que comporta grandes benefícios–, a renovação dos nossos centros –com uma imagem mais atual–, dotá-los de equipamento de última geração, etc.

Com o posterior acompanhamento que realizamos todos os anos asseguramos de que a qualidade dos nossos serviços se mantém em todos os centros uma vez obtida a certificação, numa clara aposta na melhoria contínua.

A GAES agradece a todos os clientes a sua colaboração. Para nós, é muito importante contar com a sua opinião e continuar a melhoria diariamente ●

# MELHORAMOS

## POR SI E PARA SI

### CLUBE GAES AGORA É MEUCLUBEGAES

O NOSSO COMPROMISSO É PARA CONSIGO, COM A SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. MAS QUEREMOS IR AINDA MAIS LONGE PARA QUE POSSA BENEFICIAR DE UM AMPLO LEQUE DE VANTAGENS E DESCONTOS PELO SIMPLES FACTO DE SE TORNAR SÓCIO DO NOSSO CLUBE. FIQUE A CONHECÊ-LO E SAIBA COMO PODE ADERIR

**C**ada sócio é único por isso merece vantagens únicas. Na GAES, o primeiro e o mais importante é a satisfação e a melhoria da qualidade auditiva de cada um dos nossos clientes. Por isso, melhorámos o atual Clube GAES, que agora passa a ser MEUClubeGAES. Um clube, onde os sócios encontrarão tudo o que querem ouvir e mais, porque cada um beneficiará de vantagens e serviços completamente personalizados segundo as suas características e o seu tipo de solução auditiva.

#### EM QUE BENEFICIA

Se o clube evoluir, as suas vantagens evoluem com ele. Em MEUClubeGAES os sócios terão muitos pontos a seu favor

com um tratamento personalizado, benefícios diferenciados e grandes descontos, tanto nos centros GAES, como nas empresas e estabelecimentos colaboradores de saúde e bem-estar. Além disso, com o cartão do clube podem acumular Pontos GAES trocáveis por fantásticos produtos do nosso catálogo de ofertas.

Se ainda não dispõe do catálogo, solicite-o no seu Centro Auditivo GAES.

#### NOVOS CARTÕES

MEUClubeGAES conta com três tipos de cartões, para três tipos de sócios:

- **Cartão MEUClubeGAES:** para os que realizam a sua primeira adaptação na GAES
- **Cartão MEUClubeGAES Júnior:** para os mais pequenos.
- **Cartão MEUClubeGAES Ouro:** para os sócios que realizem uma nova adaptação na GAES. É o cartão com mais vantagens e descontos personalizados.

MEUClubeGAES é o clube onde os nossos clientes encontrarão tudo o que querem ouvir e mais. ●



Cartão MEUClubeGAES



Cartão MEUClubeGAES Júnior



Cartão MEUClubeGAES Ouro

Cartão MEUClubeGAES Bem-vindo





# meu Clube GAES

## VANTAGENS DO MEUCLUBEGAES

- Revisões periódicas dos seus aparelhos auditivos.
- Controlo periódico gratuito da sua audição.
- Atendimento personalizado.
- Descontos em reparações, acessórios e produtos de manutenção.
- Ofertas em artigos auditivos.
- Pilhas gratuitas e pregos especiais.
- Pontos GAES trocáveis por produtos do nosso catálogo de ofertas.
- Descontos em empresas e estabelecimentos parceiros. ●

## E O QUE ACONTECE COM O MEU CARTÃO ANTIGO?

O antigo Cartão Clube GAES dos sócios, que tenham feito, pelo menos uma vez, a adaptação na GAES\*, continua a ser válido e adapta-se automaticamente a todas as características e vantagens do Cartão MEUClubeGAES. Assim, tanto com o novo cartão como com o anterior, todos os sócios de MEUClubeGAES poderão beneficiar das inúmeras vantagens e descontos que lhes são oferecidas para poderem melhorar sempre a sua qualidade auditiva. ●

*\*A partir de 01/05/2015 a pertença ao MEUClube GAES e ao programa de pontos reserva-se em exclusivo aos clientes que tenham feito a adaptação na GAES. Ou seja, os atuais sócios não utilizadores de aparelhos auditivos GAES serão retirados do clube e será cancelado o seu saldo acumulado de pontos, não podendo beneficiar das vantagens do MEUClubeGAES.*

# PROTOCOLOS MEU CLUBE GAES

A PENSAR NA SUA AUDIÇÃO, CELEBRAMOS PROTOCOLOS COM VÁRIOS PARCEIROS PARA QUE POSSA BENEFICIAR DE VANTAJOSOS DESCONTOS NA GAES



## ASSOCIAÇÕES

### ÁGUA E SAÚDE PT ACS - ASSOCIAÇÃO DE CIDADãos DE SAÚDE

Para sócios  
Linha Azul 808 28 28 28  
www.ptacs.pt

### ADASCA - ASSOCIAÇÃO DADORES DE SANGUE DO CONCELHO DE AVEIRO

Para associado ou familiar direto  
Tel. 234 33 80 18  
www.adasca.org

### ASSOCIAÇÃO DE SURDOS DO ALGARVE

Para utentes  
Tel. 289812036  
http://ass-surdosalgarve.blogspot.com

### ASSOCIAÇÃO DE SURDOS DE BRAGA

Para associados  
Tel. 916 655 825  
www.asbraga.org.pt

### ASSOCIAÇÃO DE SURDOS DO PORTO

Para associados  
Tel. 225102390  
www.asurdosporto.org.pt

### ASSOCIAÇÃO DEFICIENTES DAS FORÇAS ARMADAS

Para sócios, funcionários  
e familiares directos  
Tel. 217 512 600  
www.adfa-portugal.com/pt

### ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DEFICIENTES SINISTRADOS NO TRABALHO

Para sócios, funcionários e familiares  
Tel. 226 176 796  
www.andst.pt

### ASSOCIAÇÃO REFORMADOS E PENSIONISTAS GUIMARÃES

Para associados  
Tel. 253 418 693

### ASSOCIAÇÃO SINDICAL DE PROFESSORES LICENCIADOS

Para sócios com cartão  
válido e familiares de 1º grau e  
colaboradores da ASPL  
Tel. 217 950 017

### ASSOCIAÇÃO SOCORROS MÚTUOS FAMILIAR VIMARANENSE

Para sócios  
Tel. 253 412 397

### ASSOCIAÇÃO VETERANOS DE GRANDE GUERRA DE BRAGA

Para associados  
Tel. 253 260 932  
www.apvg.pt

### CÂMARA DOS DESPACHANTES OFICIAIS

Para associados  
Tel. 213 931 320/21 229 962 079/30  
www.cdo.pt

### APOIARTE CASA DO ARTISTA

Para sócios  
Tel. 217 110 890  
www.casadoartista.net

### CASA DO PROFESSOR

Para sócios, familiares e funcionários  
Tel. 253 609 250 / 253 619 271 /  
253 612 156  
www.casadoprofessor.pt

### CRUZ VERMELHA PORTUGUESA - NÚCLEO DE GUIMARÃES

Para sócios e voluntários  
Tel. 91 61 89 223  
www.cruzvermelha.pt

### LADO A LADO

Para clientes e colaboradores  
Tel. 239 483 637

### LIGA DAS ASSOCIAÇÕES MUTUALISTAS DO PORTO

Para associados  
Tel. 222001711

### LIGA DOS COMBATENTES - NÚCLEO DO FUNCHAL

Para associados e familiares  
diretos  
Tel. 291 220 141  
www.ligacombatentes.org.pt

### SINTAP SINDICATO DOS TRABALHADORES DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Para associados, membros  
do Corpo Ativo, funcionários,  
membros dos Corpos  
Sociais e familiares  
www.sintap.pt

### SPEM SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

Para sócios, funcionários  
e familiares directos.  
Tel. 218 650 480  
www.spem.org

### SPZC SINDICATO DE PROFESSORES DA ZONA CENTRO

Para associados, cônjuges  
e filhos  
www.spzcentro.pt

### UNIVERSIDADE DO AUTODIDACTA E DA 3ª IDADE DE GUIMARÃES

Para utentes  
Tel. 253 413 292

### UNIVERSIDADE SÉNIOR VILA REAL

Para utentes



## DESPORTO

### FUTEBOL CLUBE DO PORTO

Para sócios, atletas e funcionários  
www.fcporto.pt

### LEIXÕES SPORT CLUBE

Para atletas, funcionários  
e associados  
www.leixoessc.pt

### VARZIM SPORT CLUBE

Para atletas, funcionários  
e associados  
www.varzim.pt



## COMÉRCIO

### GRUPO ERGOVISÃO

Tel. 800 214 850  
www.ergovisao.pt

### SMILE UP - CLÍNICA DENTÁRIA

Para clientes e colaboradores  
www.smileup.pt

*meu* Clube  
**GAES**

## OS NOSSOS PARCEIROS





## SERVIÇOS

### ACP

Tel. 213 180 100  
Para sócios e cônjuges  
do Clube Jovem  
<http://acp.pt/>

### ADVANCECARE

Segurados ou utentes de seguradoras  
ou subsistemas de saúde  
pertencentes à rede AdvanceCare.  
[www.advancecare.pt](http://www.advancecare.pt)

### ALLIANZ

Beneficiários da rede Allianz Bem-  
Estar e colaboradores da empresa  
[www.allianz.pt](http://www.allianz.pt)

### CLÍNICA SAÚDE ATLÂNTICA - CLÍNICA DO DRAGÃO

Para utentes  
Tel. 220 100 100  
<http://www.saudeatlantica.pt/>

### GRUPO IMPRESA

Rua Ribeiro Sanches, nº 65  
Tel. 213 929 780.  
[www.impresa.pt](http://www.impresa.pt)

### HEALTHCARE ASSISTANCE

Para aderentes da rede  
Tel. 707 457 457  
[www.healthcare.com.pt](http://www.healthcare.com.pt)

### HOME INSTEAD SENIOR CARE

Para clientes  
Tel. 214 167 600  
[www.homeinstead.com.pt](http://www.homeinstead.com.pt)

### ISS PORTUGAL

Para funcionários  
[www.pt.issworld.com](http://www.pt.issworld.com)

### O ENCANTADO CENTRO PSICOLÓGICO TERAPÉUTICO DE VILA REAL

Para funcionários e utentes  
Tel. 259 371 155.  
[www.encantado.pt](http://www.encantado.pt)

### MÉDIS

Para portadores do cartão Rede  
de Saúde & Bem-Estar  
Tel. 218 458 888  
[www.medis.pt](http://www.medis.pt)

### RAR - SERVIÇOS DE ASSISTÊNCIA CLÍNICA, LDA

Funcionários e familiares  
de 1º grau  
Tel. 226194668  
<http://saude.rar.pt/>

### PÁGINAS DA VIDA - APOIO DOMICILIÁRIO VIANA DO CASTELO

Para utentes e funcionários  
Tel. 258845419.  
[www.paginasdavid.pt](http://www.paginasdavid.pt)



## ENTIDADES PÚBLICAS

### ASSOCIAÇÃO DE TRABALHADORES MUNICIPAIS DA CÂMARA MUNICIPAL DE LOULE

Para funcionários

### CÂMARA MUNICIPAL DE AVEIRO

Para portadores do cartão sénior  
Tel. 234 406 502  
[www.cm-aveiro.pt](http://www.cm-aveiro.pt)

### CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

Para trabalhadores  
e familiares diretos  
Tel. 253 203 150  
[www.cm-braga.pt](http://www.cm-braga.pt)

### CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

Para funcionários  
(seus ascendentes e descendentes)  
Tel. 217 988 000  
[www.cm-lisboa.pt](http://www.cm-lisboa.pt)

### CÂMARA MUNICIPAL DE VALONGO

Para portadores do cartão  
municipal do Idoso  
Tel. 224227900  
[www.cmvalongo.net](http://www.cmvalongo.net)

### CÂMARA MUNICIPAL DE FAMILICAO

Para portadores  
do cartão sénior  
Tel. 252 308 240  
[www.cm-vnfamilicao.pt](http://www.cm-vnfamilicao.pt)

### CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO DOS TRABALHADORES DO MUNICÍPIO DE MATOSINHOS

Para associados  
e familiares  
Tel. 229 388 857  
[geral@ccd-matosinhos.pt](mailto:geral@ccd-matosinhos.pt)  
[www.cm-vnfamilicao.pt](http://www.cm-vnfamilicao.pt)

### CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO DOS TRABALHADORES DO MUNICÍPIO DE VILA REAL

Para associados  
e familiares  
[ccd@cm-vilareal.pt](mailto:ccd@cm-vilareal.pt)  
[www.cm-vnfamilicao.pt](http://www.cm-vnfamilicao.pt)

### JUNTA DE FREGUESIA DA SÉ

Para fregueses  
[www.juntadefreguesiadase.com.pt](http://www.juntadefreguesiadase.com.pt)

### MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Para portadores  
do cartão sénior  
Escalão A e B  
Tel. 256 370 800  
[www.cm-feira.pt](http://www.cm-feira.pt)

### MUNICÍPIO DE VILA REAL

Para portadores do cartão  
municipal de famílias numerosas  
e do cartão municipal do Idoso  
Tel. 258 308 100  
[www.cm-vilareal.pt](http://www.cm-vilareal.pt)

### SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GUIMARÃES

Para utentes e funcionários  
Tel. 253 415 457  
[www.scmguimaraes.com](http://www.scmguimaraes.com)

### SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA LOUSA

Associados, funcionários  
e familiares  
Tel. 239 99 12 94  
[www.scmlousa.pt](http://www.scmlousa.pt)



## NOVOS PARCEIROS

## PARCERIA COM A CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

A GAES – Centros Auditivos e a Câmara Municipal de Lisboa estabeleceram um protocolo de parceria que visa proporcionar a todos os trabalhadores da CML e das freguesias abrangidas, ascendentes e descendentes, as seguintes vantagens:

**20% desconto direto**  
em próteses e complementos auditivos



# LISBOA

C Â M A R A M U N I C I P A L

Contactos: 217 988 000 / [www.cm-lisboa.pt](http://www.cm-lisboa.pt)

## PARCERIA COM A HEALTHCARE ASSISTANCE

A GAES – Centros Auditivos e a HealthCare Assistance celebraram recentemente um acordo de parceria que visa oferecer a todos os aderentes e clientes da rede

**20% de desconto imediato**  
na aquisição de próteses auditivas  
em qualquer centro GAES.

A HealthCare Assistance é uma entidade que presta serviços de gestão e assistência na área da saúde e bem-estar através dos seus cartões, permitindo, assim, aos seus aderentes (clientes), terem acesso directo a uma rede de convencionados que lhes assegure serviços e cuidados de saúde e bem-estar, entre outros.

Contactos:  
707 457 457  
[convencionados@healthcare.com.pt](mailto:convencionados@healthcare.com.pt)  
[www.healthcare.com.pt](http://www.healthcare.com.pt)





# POLUIÇÃO ACÚSTICA?

## NÃO, OBRIGADO

RUÍDO É TODO O SOM DESAGRADÁVEL OU INDESEJADO PARA QUEM O ESCUTA QUE, A PARTIR DE UM CERTO NÍVEL DE DECIBÉIS (55 dB DIURNOS E 45 dB NOTURNOS), SE CONVERTE EM POLUIÇÃO ACÚSTICA, UMA PERIGOSA AMEAÇA PARA A NOSSA SAÚDE

O ruído é o principal incómodo que afeta mais de metade dos espanhóis. 14,6% dos agregados familiares indica que o ruído é o principal problema da sua casa, asseguram os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE). Os mapas de ruído elaborados em Espanha evidenciam que boa parte das cidades espanholas ultrapassam, nalgumas zonas, os 68 decibéis (dB) de ruído e que cerca de nove milhões de espanhóis vivem acima destes níveis. Esta poluição acústica é, segundo o relatório *Burden of Disease from Environmental Noise*, da Organização Mundial de Saúde (OMS), a segunda ameaça ambiental mais importante para o ser humano, apenas ultrapassada pela poluição atmosférica.

A poluição acústica apresenta particularidades diferentes de outros poluentes como os ambientais. É, por exemplo, um poluente fácil de produzir

mas complexo de medir e quantificar. Também é um poluente que não deixa resíduos no meio, mas que tem um efeito acumulativo nas pessoas. Frequentemente não lhe é dada a importância que merece por ter um raio de ação limitado, por não se transmitir pelos sistemas naturais ou por ser percecionado apenas por um sentido: o ouvido. É exatamente o contrário do que acontece, por exemplo, com a poluição da água, que pode ser percecionada pelo seu aspeto, sabor e cheiro.

### QUAIS SÃO OS LIMITES

O ruído é regulado por normas internacionais, europeias, estatais, autonómicas e locais. A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), por exemplo, situa em 65 dB o limite diurno de ruído. A Organização Mundial de Saúde (OMS), por seu lado, reduz a 55 dB o limite a partir do qual o ruído se transforma

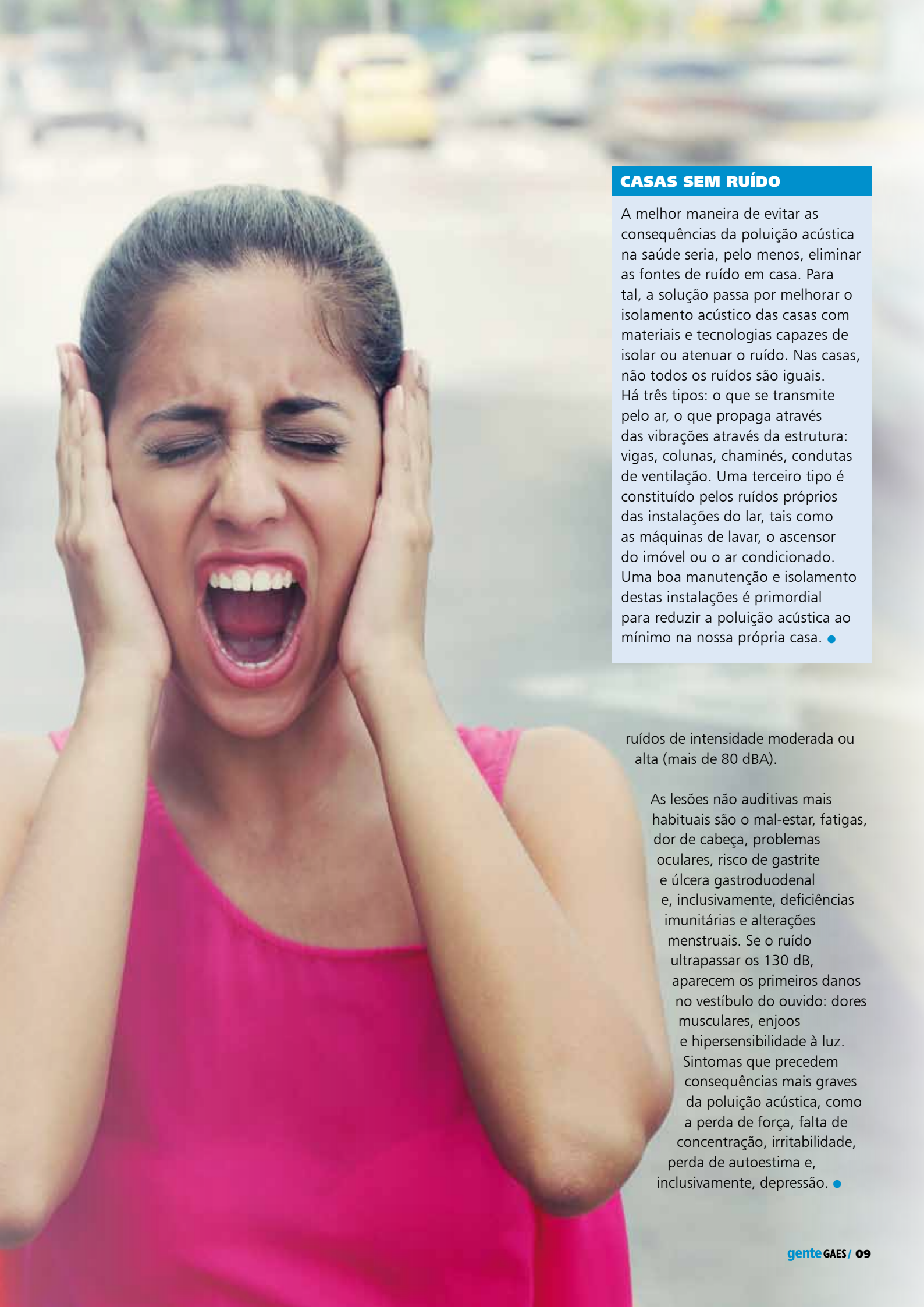
em incómodo para o bem-estar. De noite, este limite desce para 45 dB no exterior e a 35 dB dentro de casa. Estes limites são os que estão em vigor atualmente na União Europeia. O controlo do ruído tem agora um grande aliado tecnológico: os smartphones. A Agência Ambiental Europeia (EEA) desenvolveu o NoiseWatch, uma aplicação disponível em IOS, Android e Windows Phone que mede e regista a poluição acústica através do microfone.

### PROBLEMAS DE SAÚDE

O excesso de ruído, a poluição acústica, é um fator que pode influir negativamente na saúde psíquica e física. O incómodo sonoro transforma-se em danos para a saúde ao ultrapassar os 80 dB. Depois de atravessar este limite podem aparecer lesões auditivas e não auditivas. A lesão auditiva mais habitual é o chamado trauma acústico, que ocorre com ruídos impulsivos, de grande intensidade e curta duração que podem ultrapassar 140 dB e podem provocar uma perda auditiva permanente em todas as frequências e a elevação temporária ou permanente do limiar auditivo, que pode ocorrer com ruídos impulsivos de intensidade elevada e também com a exposição prolongada a

**O EXCESSO DE RUÍDO OU O RUÍDO PERSISTENTE  
PODEM CAUSAR LESÕES AUDITIVAS PERMANENTES  
E NÃO AUDITIVAS COMO MAL-ESTAR OU STRESS**





## CASAS SEM RUÍDO

A melhor maneira de evitar as consequências da poluição acústica na saúde seria, pelo menos, eliminar as fontes de ruído em casa. Para tal, a solução passa por melhorar o isolamento acústico das casas com materiais e tecnologias capazes de isolar ou atenuar o ruído. Nas casas, não todos os ruídos são iguais. Há três tipos: o que se transmite pelo ar, o que propaga através das vibrações através da estrutura: vigas, colunas, chaminés, condutas de ventilação. Um terceiro tipo é constituído pelos ruídos próprios das instalações do lar, tais como as máquinas de lavar, o ascensor do imóvel ou o ar condicionado. Uma boa manutenção e isolamento destas instalações é primordial para reduzir a poluição acústica ao mínimo na nossa própria casa. ●

ruídos de intensidade moderada ou alta (mais de 80 dBA).

As lesões não auditivas mais habituais são o mal-estar, fadigas, dor de cabeça, problemas oculares, risco de gastrite e úlcera gastroduodenal e, inclusivamente, deficiências imunitárias e alterações menstruais. Se o ruído ultrapassar os 130 dB, aparecem os primeiros danos no vestíbulo do ouvido: dores musculares, enjoos e hipersensibilidade à luz. Sintomas que precedem consequências mais graves da poluição acústica, como a perda de força, falta de concentração, irritabilidade, perda de autoestima e, inclusivamente, depressão. ●

# HÉCTOR ALTERIO

**"OS ELOGIOS  
ENFRAQUECEM  
QUANDO SÃO  
EM DEMASIA"**

TEM A EXPERIÊNCIA DA SUA IDADE, MAS MANTÉM A EXPECTATIVA DE UM JOVEM. É, ACIMA DE TUDO, ATOR. COMO O PRÓPRIO ADMITE, ESTAR NO PALCO DÁ-LHE VIDA

**A** com 85 anos, Héctor Benjamín Alterio Onorato (Buenos Aires, 21-9-1929), ator sempre respeitado e admirado por ambos os lados do Atlântico, continua em plena forma física e profissional. Tem os cuidados necessários para suportar o ritmo que impõem as digressões e representações de teatro. Revela-nos os segredos da sua tão longa trajetória.

**Com 85 anos e nunca deixou de fazer teatro...**

O teatro tem todos os elementos que enriquecem o trabalho de um ator. Nem o cinema nem a televisão permitem melhorar o trabalho da noite anterior, que é algo que me faz sentir vivo. Estou agradecido ao cinema porque me fez transcender, ganhar dinheiro e viajar, mas não tem a presença do público, desse senhor anónimo que se mobilizou para obter uma entrada e pagar o dinheiro que me permite viver e sentar-se no teatro... Isso merece-me o maior dos respetos. É um verdadeiro milagre.

**Além disso, no teatro não há tantos elementos técnicos, de modo que sempre se destaca o trabalho do ator...**



Um famoso pugilista argentino, Ringo Bonavena, explicava que, quando toca o gongo e nos tiram o banco onde nos dão instruções e mensagens, ficamos totalmente sós no *ringue*, sozinhos! O mesmo acontece no teatro quando se levanta o pano. É certo que há as diretrizes do realizador, mas os tempos, silêncios, risos... Temos de lidar com tudo isso.

#### Que nos diz da importância dos silêncios?

Respondem a uma proposta tua e, por vezes, a resposta é cortante. É algo realmente milagroso sentir que há algo que transmitimos a partir do nosso lugar no palco a esse senhor anónimo que está sentado... Esse fio condutor nasce com o silêncio. É algo maravilhoso no teatro.

#### É mais relevante do que a palavra?

Mais do que a palavra, sim, porque é a resposta de um estado de espírito, de uma situação emotiva ou dramática ou expectante. Porque, provavelmente, há uma piada mesmo antes desse silêncio e, pouco depois, o público desata às gargalhadas. É preciso saber medir, controlar, conduzir, tomar as rédeas...

#### Na sua idade, tem alguma obra pendente?

Não. Está pendente a segurança de uma continuidade no trabalho, mas com *A casa do lago* estou tranquilo até ao fim do próximo ano.

#### E quando olha para a sua carreira, que pensa?

Digo a mim próprio: "Como passou rapidamente!". (risos)

#### Lembra-se de quando decidiu ser ator?

Faço isto há muito tempo... mais de 70 anos. Desde adolescente que faço travessuras no teatro e nunca parei. Comecei por brincar, errando... e continuei até hoje.

#### Um ator nunca se reforma, não é?

Se me derem um montante *grosso*, abundante, para que viva tranquilamente os últimos dias, pensaria em deixar tudo e ir viajar pelo mundo. Mas é uma fantasia... Agora estou a viver uma festa com *A casa do lago*.

#### O que dizia antes, faz que se sinta vivo...

Faz-se sentir totalmente vivo! Só pelo respeito que devo ter pelo público... É mais que sentir-me vivo, é sentir-me responsável por um trabalho.

#### Que me diz sobre os seus filhos, Ernesto e Malena Alterio? Seguiram os seus passos...

Estou feliz porque têm trabalho e estão contentes. Mas, no início, não gostei que quisessem ser atores. Eu queria que

### UMA CARREIRA ENTRE DOIS CONTINENTES

Os primeiros passos de Héctor Alterio como ator foram nos anos 60 quando criou a companhia Novo Teatro, que revolucionou a cena latino-americana. Os primeiros êxitos no grande ecrã foram *Todo el sol es amargo* (1966), *La vida contemplativa* (1967) e *La fidelidad* (1970). Em 1975, uma ameaça de morte de um grupo paramilitar fez com que Alterio decidisse tentar a sua sorte em Espanha, donde assinou algumas das suas melhores interpretações: *A un dios desconocido* (1977), *La historia oficial* (1985), *El hijo de la novia* (2001), *Kamchatka* (2002) ou *Un poco de chocolate* (2008). Héctor Alterio também trabalhou em várias séries de televisão. Uma delas, *Vientos de agua* (2005), foi centrada no fenómeno da imigração através do exílio de um espanhol para a Argentina. ●

iniciassem essa vocação que já se notava, já se pressentia, mas numa base intelectual, de estudos, que eu não tive, e depois logo decidiam. Por isso, foram para a universidade e, no final, tornaram-se atores.

#### Os seus 85 anos dificultam-lhe o trabalho de alguma forma?

Talvez a memória esteja um pouco afetada, mas não me apercebo porque ainda funciona para decorar os textos. Apenas me canso um pouco mais, mas vou controlando.

#### Que som lhe trazem as recordações mais íntimas?

Ouvir tango. O som do bandoneon e das orquestras de tango leva-me até à minha infância, adolescência e juventude. E assim todas as recordações se confundem.

#### E qual é o som que não suporta?

O "grasnar" de alguns políticos, que dizem cada coisa...

#### Que gostaria de ouvir e que ainda nunca ouviu?

Creio que, desde a barriga da minha mãe até agora, já ouvi tudo, mesmo as *canzonettas* napolitanas, que são muitas, mas tenho-as na memória, e já são 85 anos e têm letras bastante complicadas. Mas ainda as sei. São sons que não perdi. Gostaria de as ter ouvido ao vivo de Carlo Buti, um tenor maravilhoso italiano que provocava lágrimas quando o ouvia na rádio.

#### A quem faz ouvidos moucos?

Aos elogios desmedidos e desacertados.

#### Não gosta que o elogiem...

O que acontece é que não acredito nesse tipo de elogios. ●

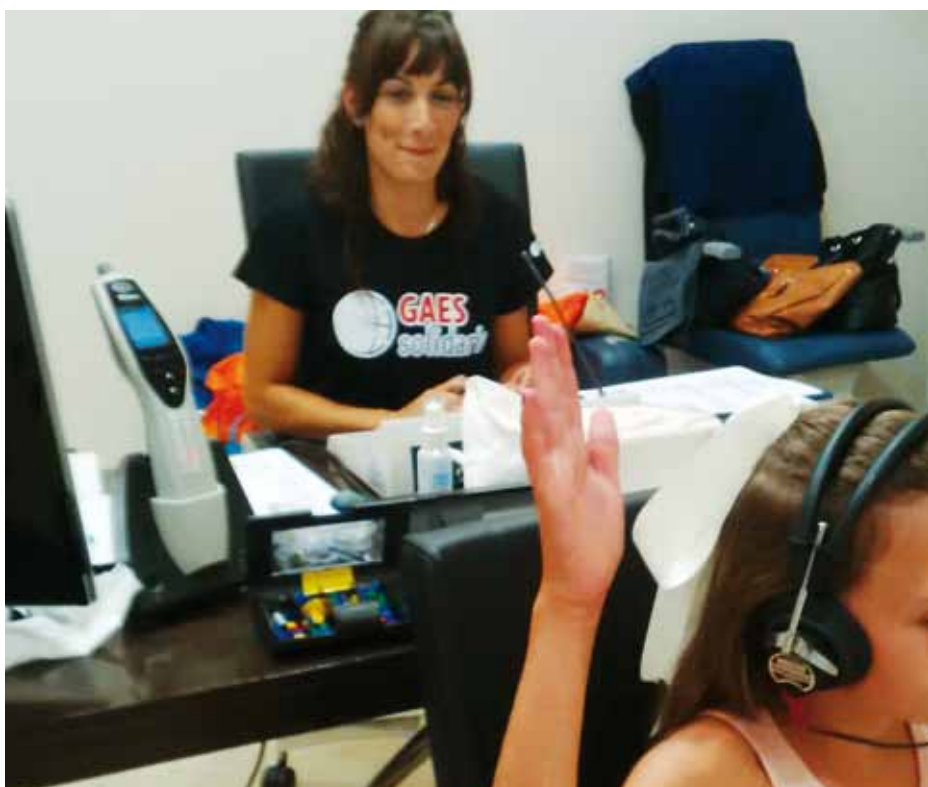
**“ NO TEATRO, OS SILÊNCIOS SÃO QUASE MAIS IMPORTANTES DO QUE AS PALAVRAS: MARCAM RITMOS, PERMITEM QUE NOS LIGUEMOS AO PÚBLICO ”**





## REVISÕES A **CRIANÇAS** EM FAMÍLIAS DE ACOLHIMENTO DURANTE O VERÃO

VOLUNTÁRIOS DA GAES SOLIDÁRIA DE DIVERSAS COMUNIDADES EXAMINARAM A AUDIÇÃO DE FORMA GRATUITA A MENORES QUE PASSAVAM O VERÃO COM FAMÍLIAS ESPANHOLAS DE ACOLHIMENTO



**H**á quatro anos que voluntários da GAES Solidária em Saragoça e Huesca realizam exames auditivos a crianças que vêm passar o verão com famílias de acolhimento de Aragão graças às associações Um Draiga, Arapaz, Alouda e Assistência à Infância. Neste verão, foram 70 os menores saaráuis e ucranianos assistidos pelos nossos voluntários de Aragão. Além disso, uma das meninas, que recebeu uma adaptação auditiva há três anos, Embarka, passou também pela GAES em Huesca para examinar os seus aparelhos auditivos.

Embora Aragão fosse a primeira comunidade a realizar esta iniciativa há quatro anos, há três anos que também se realiza noutros locais de Espanha. De facto, neste verão, no Centro GAES de Salamanca foi examinada a audição de doze crianças trazidas pela Associação Amigos do Povo Saaráui. Só uma menina



apresentou excesso de cera nos ouvidos. Da mesma forma, no gabinete da GAES Narváez, em Madrid, os voluntários da GAES Solidária, que tiveram a colaboração do doutor Baca, especialista otorrinolaringologista, atenderam outras doze crianças trazidas neste verão pela associação Rio de Ouro. Alguns deles tinham tampões de cera e noutros foi detetada infeção nos ouvidos.

No País Basco, voluntários da GAES Solidária, juntamente com a Clínica Baviera e Medical Optica, realizaram também exames auditivos e visuais a mais de 40 menores oriundos da Rússia e Bielorrússia graças à colaboração com as associações Bikarte e Chernobileko Umeak.

Em Pontevedra, os nossos voluntários atenderam dez crianças saaráuis que passavam o verão com famílias galegas graças à associação Férias em Paz. Os exames foram feitos nas instalações da clínica da dor Fontenla, especialista de otorrinolaringologia, com a colaboração de todo a sua equipa.

A GAES Solidária agradece aos voluntários, especialistas ORL, pessoal das associações e famílias de acolhimento a colaboração neste projeto. ●

## OS VOLUNTÁRIOS CONTAM-NOS

### **ANA SEBELÓN (AP DO IAI DA CORUNHA)**

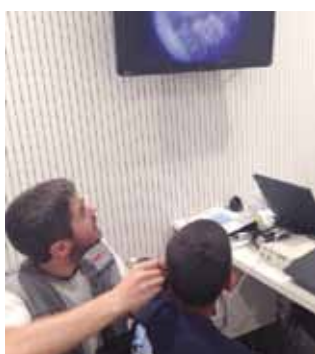
"Adorei a experiência. Os mais pequenos ficam muito gratos. Parece mentira que, mesmo não entendendo bem a nossa língua, sejam tão colaboradores e tão amáveis. Mas foi muito gratificante. O pessoal da clínica também ficou admirado. São encantadores. Desfrutaram de muito experiência." ●

### **SUSANA MÁRQUEZ (COORD. SERVIÇOS IAI EM SARAGOÇA)**

"Embarka, a menina que recebeu uma adaptação auditiva há 3 anos, em Huesca, também veio ao gabinete, com os seus aparelhos auditivos, para fazer a revisão. Em geral, tudo correu muito bem. As famílias de acolhimento e as associações estavam muito agradecidas e as voluntárias (Eva Cidraque, Natalia Hernando, Pilar Serna, Carmem Ripoll e eu) adorámos poder ajudar." ●

### **RUBÉN PUERTAS (TÉCNICO DE PRÓTESES AUDITIVAS DA GAES EM SALAMANCA)**

"Tudo correu muito bem e desfrutámos bastante. Queremos repetir no próximo ano. Todas as revisões realizadas tiveram como resultado audição correta, sem maior imprevisto que uma menina com excesso de cera nos ouvidos, outra que já está em tratamento para a posterior extração de tampões de cera, outra criança em que há alguma possibilidade de que tenha uma leve otite externa e que será controlada pelo seu pediatra e um menino com uma retração dos tímpanos." ●





# GAES SERENA REGRESSA A CALMA

## A TERAPIA INTEGRAL PARA APRENDER A CONVIVER COM O ZUMBIDO E RECUPERAR A QUALIDADE DE VIDA

A GAES OFERECE A TECNOLOGIA MAIS AVANÇADA PARA AVALIAR O ACUFENO EM MAIS DE 50 DOS SEUS INSTITUTOS AUDITIVOS INTEGRAIS GAES E FACULTA UMA TERAPIA PERSONALIZADA PARA COMPENSAR OS SINTOMAS INCÓMODOS

**Z**umbidos, assobios, campainhas, som de pancadas, etc. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 8% da população percebe, de forma incessante, um ruído incómodo na sua cabeça que não provém do exterior. Trata-se do zumbido ou acufeno, um problema que pode afetar pessoas de qualquer sexo e idade e que, em muitos casos, está relacionado com a perda auditiva.

Seja **agudo** (manifesta-se em períodos breves, não implica perda auditiva e desaparece espontaneamente) ou **crônico** (persiste durante mais de seis meses), o acufeno afeta a qualidade de vida: provoca dificuldade para conciliar o sono, incapacidade para se concentrar, perda de equilíbrio, irritação, ansiedade, fadiga, etc. Pode ter diversas causas, embora uma das mais comuns seja a exposição prolongada a ruídos de elevada intensidade. Mas também pode surgir em virtude de infeções nos ouvidos, perda

auditiva, tensão nervosa ou stress, golpes na cabeça, doença de Ménière, doses elevadas de determinados fármacos, diminuição de irrigação sanguínea no ouvido, problemas nas cervicais ou mandíbulas, cera compactada, etc.

### AVALIAR O PROBLEMA

Nos Institutos Auditivos Integrals GAES encontrará uma área especializada no tratamento do zumbido, onde oferecemos GAES Serena, a tecnologia mais avançada para avaliar este problema.

Como fazemos? Em primeiro lugar, realizamos uma extensa entrevista pessoal para conhecer o seu historial e avaliar as suas necessidades. Em seguida, realizamos um conjunto de provas audiométricas e testes que estudam três sintomas (acufeno, hiperacusia e hipoacusia) e que pretendem medir o timbre e a intensidade, o grau de incapacidade, a localização da lesão auditiva e a presença ou ausência dos sintomas mencionados. Com base nestas provas, oferecemos um diagnóstico exato e a terapia mais apropriada.

### SOLUÇÃO PERSONALIZADA

As ferramentas ACUFEND da GAES para obter o controlo do zumbido são:

- **Soluções de habituação:** para reduzir o stress que produzem os assobios ou zumbidos contínuos, utiliza-se um instrumento de controlo do zumbido que proporciona um som terapêutico. O objetivo consiste em centrar a sua atenção

neste som agradável e desviá-lo do acufeno. A GAES oferece sons predefinidos com frequências e níveis ajustáveis. O especialista da GAES Serena irá ajudá-lo a encontrar o melhor para si.

- **Correção auditiva:** se, para além de acufeno, sofre de perda auditiva, disponibilizamos aparelhos auditivos de última geração que incorporam tecnologia e proporcionam alívio contra o zumbido ao tempo que corrigem a perda auditiva.

- **Assessoria:** os profissionais da GAES Serena irão recomendar-lhe modelos de comportamento e dar-lhe conselhos para o ensinar a conviver com o zumbido. Estas estratégias, combinadas com exercícios de relaxamento e controlo do stress, são fundamentais para controlar o zumbido.

A Terapia Integral GAES Serena tem uma duração entre 6 e 24 meses. Deste modo, os pacientes experimentam uma melhoria evidente, reduzem a sensação de ruído e aperfeiçoam a qualidade de vida. ●

### "A MINHA EXPERIÊNCIA FOI TOTALMENTE POSITIVA"

A experiência dos nossos clientes é a melhor garantia do êxito da terapia GAES Serena. David, de 42 anos, conta-nos como a normalidade regressou ao seu dia a dia graças a ela. O zumbido apareceu depois de sofrer um acidente quando jogava *paintball*. "Tinha um ruído contínuo agudo muito intenso e incómodo que me prejudicava o sono e afetava a minha vida laboral e pessoal. Cheguei inclusivamente a perder o apetite. Na GAES, iniciei a Terapia Integral para acalmar o zumbido, que conseguiu reduzir a sua frequência em 80%. Agora tenho uma vida normal", explica. "Na Internet é possível encontrar remédios milagrosos, que prometem a cura. Mas a única solução foi a GAES". ●







## MERCEDES HERNÁNDEZ

ENFERMEIRA, SARAGOÇA

### “VOLTAR A OUVIR BEM DEVOLVEU-ME A TRANQUILIDADE, AGORA TRABALHO MAIS SEGURA E VOLTEI A RECUPERAR A MINHA VIDA”

NÃO TINHA NENHUM PROBLEMA AUDITIVO ATÉ DETETAR, HÁ SEIS ANOS, QUE ALGO NÃO ESTAVA BEM NOS OUVIDOS E NÃO LHE PERMITIA TRABALHAR COM TOTAL TRANQUILIDADE. EM 2010, ESTROU OS SEUS PRIMEIROS APARELHOS AUDITIVOS E, NO ANO PASSADO, RENOVOU-OS. OS SEUS PROBLEMAS AUDITIVOS JÁ PASSARAM À HISTÓRIA

**T**udo piorou há uns seis anos. Até então Mercedes Hernández tinha uma audição normal. “Na minha família havia antecedentes de surdez. Os meus avós tinha tido problemas nos ouvidos e parece que os herdei”, explica. No entanto, pouco a pouco, começou a ter problemas auditivos que foram crescendo. “Trabalho na UCI de neonatos do Hospital Miguel Servet de Saragoça, um espaço com muito ruído ambiental e muitas máquinas que emitem alertas. Pouco a pouco, comecei a ouvir mal até ao ponto de os meus problemas auditivos poderem comprometer o atendimento aos pacientes do mesmo modo que já estavam a condicionar as relações com os meus colegas. Como não podia ouvir bem, quase não me relacionava socialmente

com eles. Preferia estar calada e não participar nas conversas”, assegura.

#### UMA MUDANÇA PARA MELHOR

Em 2010, decidiu resolver o problema. Depois de visitar o otorrinolaringologista, foi ao centro GAES do bairro de Delicias e foi atendida pela Patricia, responsável do centro. “Não tinha nenhuma referência mas foi-me recomendado e realmente acertei. Além disso, o atendimento de Patricia foi sempre encantador e tornei-me uma adepta incondicional. Como agora trabalha no centro de Torrero também passei a usar esse centro”, comenta. No ano passado, Patricia recomendou uma mudança de aparelho auditivo. “Estou muito contente. Com os anteriores ouvia bem, mas com estes

estou muito melhor. Foi uma mudança para melhor. Desde que entrei na GAES voltei a recuperar a minha vida”, explica.

Os problemas que Mercedes tinha no trabalho desapareceram. Agora, apesar do contínuo ruído ambiental, é capaz de ouvir perfeitamente os alertas que emitem as máquinas da UCI. “Voltar a ouvir bem devolveu-me a tranquilidade, agora trabalho mais segura”, indicou. As suas relações sociais também melhoraram. “Nunca fui muito comunicativa, mas agora, sou muito mais sociável. Integro-me em qualquer conversa sem aquela sensação de frustração que tinha antes. A minha única área pendente continua a ser o telefone. Às vezes custa entender as pessoas, mas tudo se resolverá”. ●

**“QUANDO FUI A GAES  
NÃO TINHA NENHUMA  
REFERÊNCIA, MAS  
FOI-ME RECOMENDADA  
E, REALMENTE, ACERTEI”**

# MAIS DE 600 CENTROS AUDITIVOS EM PORTUGAL, ESPANHA, CHILE, ARGENTINA, EQUADOR E TURQUÍA

## DELEGAÇÕES

**ALMADA\*** Av. D. Nuno Álvares Pereira, 27 B. Tel. 212 742 155

**AVEIRO** Edif. Ana Vieira.  
Av. Dr. Lourenço Peixinho, 65.  
Tel. 234 481 790

**BARCELOS** Edif. Prestígio.  
Av. Alcides Faria, 379 R/C Loja 5.  
Tel. 253 818 051

**BRAGA** Rua dos Chãos nº 74  
4710-230. Tel. 253 264 830

**CASCAIS** Av. 25 de Abril, nº181.  
Tel. 210732275

**COIMBRA** Rua do Carmo, nº86.  
Tel. 239 836 677

**FARO** Edif. Alagoa. Pça.  
Alexandre Herculano, 22 R/C Esq.  
Tel. 289 806 354

**FUNCHAL** Óptica Alberto  
Oculista. Rua Cónego Jerónimo  
Dias Leite Marina Shopping  
Loja132. Tel. 291 001 801

**GONDOMAR** Passeio 25 Abril, 18  
R/C. Tel. 224 631 251

**GUIMARÃES\*** Rua S. Gonçalo,  
147 R/C. Tel. 253 415 107

**LISBOA\*** Galerias Península.  
Av. 5 de Outubro, 20-A.  
Tel. 213 593 254

**LISBOA** Av. Padre Manuel da  
Nóbrega nº 6 B/C 1150-020.  
Tel. 218 128 055

**LISBOA** Rua Coelho da Rocha,  
nº37 A. Tel. 213 878 369

**MATOSINHOS** Avenida da  
República, 852 . Tel. 229 376 006

**PÓVOA DE VARZIM** Praça  
do Almada, 38 R/C.  
Tel. 252 688 345

**PORTO\*** Rua Santa  
Catarina, 493  
Tel. 222 039 619

**PORTO** Praça Mouzinho  
de Albuquerque, 186  
(Rotunda da Boavista).  
Tel. 226 094 254

**SANTARÉM** Av. do Brasil, 13 A.  
Tel. 243 328 386

**SANTA MARIA DA FEIRA**  
Rua Dr. Cândido Pinho, 34 R/C.  
Tel. 256 372 017

**SANTIAGO DO CACÉM** Edifício  
Santiago. Pça do Mercado, 17 G.  
Tel. 269 810 361

**SETÚBAL** Av. Alexandre  
Herculano, 12 B, R/C Loja A.  
Tel. 265 542 206

**VIANA DO CASTELO** Av. dos  
Combatentes da Grande Guerra,  
119 R/C. Tel. 258 834 138

**VILA REAL** Edif. Belavista -  
Rua D. Pedro de Meneses,  
Loja nº2. Tel. 259 338 310

**VISEU** Rua 21 de Agosto, 135.  
Tel.: 232 460 054

**\* Agora também aberto  
ao sábado, das 9 h às 13 h**

**LINHA DE ATENDIMENTO  
AO CLIENTE:**

**808 10 11 12**

**Gente GAES**

**Pere IV, nº 160. 08005 Barcelona (Espanña)**

**Tel.: +34 93 300 58 00**

**E-mail: info@gaes.es**

**www.gaes.pt**

**SEGUE-NOS EM:**



**www.facebook.com/  
GAESCentrosAuditivos**



**www.twitter.com/gaes**



**www.youtube.com/  
gaestv**