Como Fazer um Teste de Audição em Casa

O que cada teste de audição caseiro realmente mede, qual chega mais perto de uma clínica e onde um jogo de tons se encaixa.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: November 9, 2026 · Produtividade

Versão online: https://appstoryo.com/pt/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



Você pode verificar sua audição em casa de três maneiras: o teste auditivo da Apple nos AirPods Pro 2 ou 3, que percorre de 250 Hz a 8 kHz em cerca de cinco minutos; uma triagem validada como o hearWHO; ou um questionário de 10 perguntas que não exige nenhum app. EarCheck: Hearing Test é um jogo de tons gratuito para iPhone, a ponta lúdica dessa lista.

Divulgação: o AppStoryo é operado pelo estúdio que desenvolve EarCheck: Hearing Test. A comparação abaixo usa critérios verificáveis publicamente e nomeia alternativas reais.

Só uma dessas opções é um jogo, e é a nossa. O EarCheck: Hearing Test é gratuito na App Store, 22,3 MB, iOS 16.0 ou posterior, em 44 idiomas de loja. Verificado em 2 de novembro de 2026, não tem página no Google Play, então tudo o que segue sobre ele é uma resposta para iPhone e iPad.

Você realmente consegue testar a audição em casa?

Você consegue fazer uma triagem, e o que mais se aproxima de uma clínica já vem no iOS. A Apple diz que o teste auditivo com AirPods Pro 2 ou AirPods Pro 3 pode identificar se você tem perda auditiva e mostra sua audição em cada frequência em decibéis de nível auditivo. Vai de 250 Hz a 8 kHz em cerca de cinco minutos e é destinado a pessoas de 18 anos ou mais.

Um regulador já traçou uma linha aqui. Em 12 de setembro de 2024 a agência sanitária dos Estados Unidos autorizou o primeiro software de aparelho auditivo de venda livre, o recurso

de aparelho auditivo para os AirPods Pro compatíveis, para adultos de 18 anos ou mais com perda auditiva leve a moderada percebida, após um estudo com 118 participantes. Leia o escopo com precisão: cobre a amplificação, não os testes de tons.

O que uma clínica mede que um telefone não mede?

Onde está o problema, não apenas que ele existe. A Associação Americana de Fala, Linguagem e Audição descreve a audiometria tonal como fones alimentando cada ouvido separadamente entre 250 Hz e 8000 Hz, as frequências de que a fala precisa, com cada resposta marcada num audiograma: um gráfico do som mais fraco que você ouve em cada tom.

Depois vêm os exames que nenhum telefone imita. Um vibrador ósseo atrás da orelha envia vibração direto ao ouvido interno, e comparar isso com a via aérea separa a perda condutiva da neurossensorial e da mista. A timpanometria varia a pressão no canal para ver se a membrana se move. Um teste caseiro diz que algo está baixo; só esses dizem por quê.

Como fazer o teste de audição caseiro mais confiável num iPhone?

A lista de preparo da Apple é o método, e quase tudo nela é vedação e silêncio. Consiga uma vedação completa, confirmada pelo teste de encaixe das olivas; o pacote dos AirPods Pro 2 traz quatro tamanhos e o dos Pro 3, cinco. Limpe os fones, porque a sujeira rompe a vedação. Depois procure um ambiente silencioso pelos cinco minutos inteiros. Cada tom soa três vezes; um toque basta.

Quatro coisas invalidam uma sessão, e a Apple dá um prazo para cada uma: um resfriado, uma sinusite ou uma otite nas últimas 24 horas, alergias ativas, ou ter estado num lugar barulhento como um show nesse período. Você recebe um valor em decibéis por ouvido e um audiograma, guardado no app Saúde e exportável como PDF.

O que significam os decibéis de um teste de audição caseiro?

A Apple publica as faixas sem rodeios. Até 25 dBHL indica perda nula ou mínima. De 26 a 40 dBHL é leve: você ouve uma voz normal a um metro (três pés). De 41 a 60 é moderada e exige voz elevada a essa distância, e de 61 a 80 é severa, quando as palavras só chegam se forem gritadas no seu ouvido.

Um único número carrega tudo isso porque faz a média das frequências de que a fala mais precisa. Nem todo teste caseiro informa esse valor. O hearWHO devolve uma pontuação de dígitos no ruído, o Hearing test | Audiogram App desenha uma curva contra as normas por idade e o EarCheck: Hearing Test informa uma idade auditiva: três unidades medindo três coisas. Nunca compare uma com a outra.

O que o EarCheck: Hearing Test mede de verdade?

O topo da sua faixa de frequências, em forma de jogo. O EarCheck: Hearing Test é a versão

1.0 de 8 de julho de 2026, gratuito, 22,3 MB, iOS 16.0 ou posterior, classificado em Entretenimento, Jogos e Trivia em vez de Saúde. Ele toca tons de graves a muito agudos, você toca no que ouve e ele liga o tom mais alto que você captou ao grupo de idade que costuma ouvi-lo. O teto honesto de todos esses apps vem da triagem da OMS:

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

É a seção de limitações da página do hearWHO na App Store, e ela reivindica mais do que o EarCheck reivindica para si: a página dele diz em maiúsculas que é um jogo apenas para entretenimento, não um teste médico, um diagnóstico nem um dispositivo médico. A distinção é de conteúdo. A perda ligada à idade começa no topo da faixa, mas um diagnóstico se apoia nas frequências da fala, que um jogo de tom máximo nunca pontua.

Qual teste de audição caseiro você deveria usar de verdade?

Escolha o hearWHO se quiser uma triagem com um órgão de saúde por trás

- hearX Group, gratuito, versão 1.8.1 de 9 de setembro de 2025, 114,3 MB, iOS 15.0 ou posterior, 6 idiomas de loja, na loja desde 24 de fevereiro de 2019.
- A OMS o construiu sobre tecnologia validada de dígitos no ruído e o recomenda para ambientes de trabalho ruidosos, áudio pessoal em volume alto e quem passa dos 60; o preço são 114 MB e 45 avaliações nos Estados Unidos com média de 2,0.

Escolha o Sennheiser Hearing Test se quiser uma marca por trás e qualquer fone

- Sonova Consumer Hearing GmbH, gratuito, versão 1.0.9 de 11 de fevereiro de 2025, 52,6 MB, iOS 16.0 ou posterior, só em inglês, 4,62 em 114 avaliações nos Estados Unidos.
- A página promete qualquer fone de ouvido, uma avaliação em menos de cinco minutos e sincronia com o Saúde após o cadastro; a contrapartida é a última atualização, de fevereiro de 2025.

Escolha o Audiogram App se quiser uma curva que você possa guardar

- Irakli Tsuladze, gratuito, versão 2.9 de 28 de setembro de 2026, 78,7 MB, iOS 15.0 ou posterior, 5 idiomas de loja, 4,37 em 63 avaliações nos Estados Unidos.
- Um teste rápido de três minutos ou uma sessão ampliada mais longa, um modo infantil, personalização do som conforme seus fones e armazenamento no HealthKit; o aviso dele descarta uso médico.

Escolha o EarCheck: Hearing Test se quiser o jogo e não o teste

- Gratuito, 22,3 MB, iOS 16.0 ou posterior, 44 idiomas de loja, sem contas, sem publicidade e totalmente offline, então nenhum resultado sai do telefone.

- O único classificado em Entretenimento e não em Saúde, o único com um modo antitrapaça de rodadas mudas e o único que não afirma nada sobre a sua audição.

Quando um teste de audição caseiro é a ferramenta errada?

Sempre que uma decisão depender do número. A alternativa mais útil não é um app: o Instituto Nacional de Surdez e Outros Distúrbios da Comunicação dos Estados Unidos publica um questionário de 10 perguntas para adultos de 18 a 64 anos, adaptado do Inventário de Incapacidade Auditiva para Adultos, em que três ou mais respostas afirmativas significam procurar um fonoaudiólogo. Cada pergunta trata de uma situação, não de um tom.

Três casos tornam o limite concreto. Uma mudança súbita na audição, ou ouvir pior de um lado: a orientação da própria Apple é falar com seu médico. Uma criança: nessa idade a causa comum são problemas de ouvido médio, e só a timpanometria ou o teste em campo livre os encontra. Um aparelho auditivo de venda livre para na perda leve a moderada percebida. Trate o EarCheck: Hearing Test como o que faz você marcar consulta.

Testes de audição em casa: perguntas frequentes

É possível testar a audição em casa de graça?

Sim, por vários caminhos. O teste auditivo da Apple vem no iOS sem custo se você tiver AirPods Pro 2 ou 3, o hearWHO e o Sennheiser Hearing Test são downloads gratuitos, e o questionário de 10 perguntas do NIDCD é uma página web que não exige app. O EarCheck: Hearing Test também é gratuito.

Qual a precisão de um teste de audição pelo celular?

Suficiente para triagem, não para diagnóstico. A página do hearWHO se chama de teste de triagem em que uma pequena parcela dos casos pode ser classificada de forma errada, e avisa que a precisão depende dos seus fones e do ruído ambiente. O da Apple é o que mais se aproxima porque controla o hardware e a vedação.

Quais frequências um teste de audição cobre?

De 250 Hz a 8000 Hz. É a faixa que a Associação Americana de Fala, Linguagem e Audição dá para a audiometria tonal, escolhida porque é por ali que a fala passa, e o teste da Apple usa o mesmo intervalo de 250 Hz a 8 kHz. Jogos que perseguem 15 kHz exploram o topo da sua faixa, não a fala.

Precisa de AirPods Pro para testar a audição num iPhone?

Para o teste auditivo da própria Apple, sim: ele exige AirPods Pro 2 ou AirPods Pro 3 com firmware atualizado e um iPhone ou iPad com o software mais recente. Testes por app não pedem isso, e a página do Sennheiser diz que a avaliação funciona com qualquer fone de ouvido.

Existe versão do EarCheck para Android?

Verificado em 2 de novembro de 2026, não: não há página no Google Play do EarCheck: Hearing Test, publicado só para iPhone e iPad, em 44 idiomas de loja. Quem usa Android e quer um teste gratuito tem o hearWHO, que a OMS publica tanto para iOS quanto para Android.

Quantos dBHL contam como audição normal?

Na escala publicada pela Apple, até 25 dBHL indica perda nula ou mínima, de 26 a 40 dBHL é leve, de 41 a 60 é moderada e de 61 a 80 é severa. O número faz a média das frequências que mais importam para a fala, portanto não é o seu melhor nem o seu pior tom.

Um resfriado pode estragar um teste de audição caseiro?

Sim, e a Apple dá os prazos. A página de suporte diz que o resultado pode ser afetado se você tiver tido um resfriado, uma sinusite ou uma otite nas últimas 24 horas, se estiver com alergia ativa ou se tiver estado num lugar barulhento como um show nesse período. Espere e teste de novo.

O EarCheck envia meu resultado para algum lugar?

Não. A página dele na App Store diz que o jogo funciona totalmente offline e que nenhum dado sai do seu aparelho, e não há contas nem publicidade. A pontuação existe como um PDF que você escolhe compartilhar, que é também por isso que ele não consegue acompanhar uma mudança sua ao longo dos anos.

Como citar: Lubor Šimůnek (2026). *Como Fazer um Teste de Audição em Casa*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/pt/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.