

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O RUÍDO: O QUE OS JOVENS PRECISAM SABER SOBRE O USO DE FONES DE OUVIDO?

Stefanie Isabela de Carvalho Calixto, Ana Clara Rios Ramos, Bianca Westin Almeida, Maely Nilda Pereira, Marcela Avanzi Costa, Nadine Jhuly Corrêa da Silva, Letícia Reis Borges.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS - SP

INTRODUÇÃO

O uso inadequado de fones de ouvido pode causar danos irreversíveis à audição, como zumbido, perda auditiva, intolerância a sons intensos e dificuldade para compreender a fala, além de sintomas não auditivos como cefaléia, estresse, tontura, desatenção, cansaço, nervosismo, distúrbios de sono e problemas digestivos. A conscientização sobre os riscos do uso de fones de ouvidos com métodos preventivos, como palestras e produção de *folders*, pode ajudar na promoção da saúde auditiva em escolares^{1 2}.

Descritores: *audição; zumbido; perda auditiva.*

OBJETIVO

Promover informações sobre possíveis riscos auditivos causados pelo uso inadequado de fones de ouvido em uma escola particular da cidade de Campinas.




MÉTODOS

Foram realizadas duas palestras, de aproximadamente 30 minutos, por estudantes do 7º período da faculdade de fonoaudiologia da PUC-Campinas, para divulgar o Dia Internacional de Conscientização Sobre o Ruído (comemorado no dia 24 de abril), abordando os seguintes tópicos: funcionamento do sistema auditivo periférico; caracterização da audiometria e dos sons familiares e suas intensidades; descrição dos tipos de perdas auditivas e sintomas auditivos e não auditivos que podem ser causados pela exposição intensa ao ruído; conscientização sobre os riscos que o uso inadequado dos fones de ouvido pode gerar; explicação sobre os diferentes tipos de fones de ouvido; exposição ao ruído com correlação entre tempo e intensidade em decibéis; cuidados com o sistema auditivo; higienização adequada dos fones de ouvido.

RESULTADOS

A palestra foi finalizada com um QUIZ no aplicativo Kahoot!, com o objetivo de verificar o quanto os alunos aprenderam. O quiz continha perguntas 8 questões, tais como “Em quantas partes é dividido o sistema auditivo?”, “Quais são os três menores ossos do corpo humano?” e “Qual o objetivo da avaliação auditiva?”.

Por fim, foi entregue um *folder* ilustrativo e explicativo sobre os temas abordados na palestra, como um material didático de apoio.

<p>AUDIÇÃO A audição é o sentido primordial para a comunicação humana. É através dela que se torna possível a interação humana em sua plenitude. Para que a audição funcione da maneira adequada, as estruturas das orelhas (externa, média e interna) devem atuar sinergicamente.</p> 	<p>FONES DE OUVIDO Os fones de ouvido, que a primeira vista podem parecer inofensivos, podem ser prejudiciais à audição humana caso sejam utilizados de maneira incorreta. A possibilidade do fone de ouvido prejudicar a audição humana é real. Porém, para isso acontecer, uma série de fatores estão envolvidos: intensidade elevada do som e longa duração de exposição. Sabemos hoje que podemos nos expor a sons de 85 decibéis por no máximo 80 dias sem que haja prejuízo à nossa audição. Mas como podemos mensurar os decibéis que ouvimos?</p>	<p>PREJUÍZOS POR USO INADEQUADO DE FONES DE OUVIDO Os prejuízos que podem ser causados pelo uso de fone de ouvido se dividem em dois tipos: auditivos e não-auditivos. Ambos podem não ser imediatos, mas cumulativos.</p>
<p>RUÍDO O bom funcionamento da audição pode ser prejudicado por diversos fatores: internos e externos. O principal fator externo de prejuízo à audição é o ruído, que é uma "perturbação" de som. O ruído pode ter vários origens: sons ambientais como tráfego ou barulho de trânsito e até mesmo os fones de ouvido que usamos no dia a dia.</p> 	<p>PREJUÍZOS POR USO INADEQUADO DE FONES DE OUVIDO Os prejuízos que podem ser causados pelo uso de fone de ouvido se dividem em dois tipos: auditivos e não-auditivos. Ambos podem não ser imediatos, mas cumulativos.</p>	<p>Prejuízos auditivos Perda auditiva (irreversível) permanente Zumbido Tontura Dificuldade para compreender fala</p> 

A partir desta ação os alunos puderam vivenciar o que se preconiza na teoria da disciplina “Estágio em Fonoaudiologia Organizacional A” no que diz respeito às práticas de promoção e prevenção da saúde auditiva.

CONCLUSÃO

A palestra realizada pelos alunos promoveu a conscientização sobre os riscos da exposição intensa ao ruído, especialmente para um público jovem que faz uso efetivo de fones de ouvido, a fim de evitar danos a longo prazo no sistema auditivo periférico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gonçalves C.L., Dias F.A.M. Achados Audiológicos em Jovens Usuários de Fones de Ouvido. Rev. CEFAC [Internet]. 2014 Jul-Ago [acesso em 2019 Mai 16]; 16(4): 1097-1108. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0216201422412>.
- Santana B.A., Alvarenga K.F., Cruz P.C., Quadros I.A., Jacob-Corteletti L.C.B. Prevenção da perda auditiva no contexto escolar frente ao ruído de lazer. Audiol. Commun. Res. [Internet]. 2016 Mai [acesso em 2019 Mai 16]; 21:e1641. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6431-2015-1641>.