

O Seu Bem-Estar

Valorizando a saúde e a produtividade.

Edição 45 Ano 4 - Outubro/2011

AUDIÇÃO

Um dom a ser cuidado e conservado.

Nossa audição tem sido, diariamente, ameaçada pelo "ruído". **Ruído é considerado um som que apresenta uma variação não harmoniosa, ou seja, um som incômodo.**

Em nossa residência desde que acordamos, o alarme do despertador em volume elevado, o toque da campainha e até os aparelhos domésticos são geradores de ruído. O trajeto para o trabalho no trânsito da cidade é um exemplo de poluição sonora devido ao excesso de ruídos de motores dos veículos e buzinas.

Atualmente também é bastante frequente a utilização de fones de ouvido, a fim de mascarar sons externos ao nosso redor, além de equipamentos de som no interior de automóveis, e sons com volume elevado em ambientes fechados como danceterias, casa de shows e cinemas. O ruído pode nos afetar de forma direta ou indireta, através de estresse ou perturbações no ritmo biológico, gerando distúrbio mental e físico no indivíduo urbano.

Mitos e Verdades

O fone pequeno, colocado dentro do ouvido, é pior que o fone maior.

Mito. Ambos podem causar problemas se forem usados por muito tempo seguido ou em volume alto demais.

Quem trabalha em lugares barulhentos tende a perder a audição.

Verdade. Porém, hoje, as indústrias estão mais cuidadosas com a saúde de seus empregados. Os trabalhadores expostos a altos índices de ruídos devem usar protetores auditivos específicos.

A poluição sonora afeta principalmente as condições psicológicas causando estresse, instabilidade de humor, fadiga, alterações emocionais e podendo afetar até a memória.

Para evitar isso, podemos participar de programas que visem à prevenção da progressão da perda auditiva do trabalhador acometido e de outros expostos ao risco, pois a perda auditiva induzida por ruído é uma doença previsível e evitável.

A exposição a níveis elevados de pressão sonora pode causar perdas auditivas irreversíveis e outros danos à saúde em geral. O **nível de ruído dentro da normalidade** aos ouvidos humanos é de **60 a 70 decibéis**, e o limite máximo tolerável é de 85 decibéis.

Confira o nível de decibéis de algumas fontes sonoras

Fonte sonora	Intensidade em decibéis
Falar sussurrando	20
Área residencial à noite	40
Sala silenciosa	50
Conversação a um metro	60
Automóvel (a 20 metros)	70
Tráfego pesado	80
MP3 no volume 5	95
Aeroporto Inter. Rio de Janeiro	80-85

O uso do head-set em apenas um ouvido tem gravidade menor que usar alternadamente.

Mito. O uso unilateral pode causar doença do labirinto (labirintopatia), além de problemas auditivos (perda) e das funções auditivas (localização e discriminação).

Um fone de ouvido alto é perigoso como um show barulhento.

Verdade. Tudo depende do tempo de exposição e altura do som. Um fone de ouvido alto pode ser ainda mais perigoso que um show de rock.

Créditos: Paola Ricci Ventriglio (Fonoaudióloga)