

meu ouvido



AUDIOMETRIA

■ O exame é simples. Em uma cabine que isola o som ambiente, um fonoaudiólogo reproduz sons. Também fala palavras para testar a compreensão dos fonemas, etapa em que avalia a mobilidade da membrana timpânica (tímpano) do paciente.

FONES DE OUVIDO

■ Mais que o modelo usado, é a intensidade do som que determina a saúde auditiva.

Recomendações para o uso

- Manter o menor nível sonoro possível
- A intensidade não deve ficar acima dos 75dB (decibéis)
- Tirar pausas a cada uma hora com fone. O ideal é parar uma hora seguida, ficar uma hora sem usá-lo

FATORES DE RISCO PARA PERDA AUDITIVA

- Exposição a ruídos por longos períodos ou a vibrações muito intensas (explosão de som)
- Avanço da idade
- Tabagismo
- Consumo de bebida alcoólica
- Deficiência de ferro

Palavra do especialista

Há um perfil mais propenso à perda auditiva?

Além dos casos de história familiar, observamos uma população com perda auditiva associada à exposição a ruídos no ambiente de trabalho. Geralmente, barulhos contínuos, como máquinas. Mas, hoje, é cada vez mais comum identificar o problema em jovens. O uso de fone de ouvido, por si só, não é tão prejudicial, mas a intensidade, sim. Sabemos que a partir de 75dB (decibéis) já há algum dano e, quanto mais alto escutar e por mais tempo, mais rápido ele ocorre.

Prejuízos desse tipo afetam outros sentidos e funções do corpo?

Esse é um ponto que frisamos muito em consultório para conscientizar sobre o tratamento precoce. A audição é uma função primordial para boas relações interpessoais, produtividade e cognição. Um paciente deficiente auditivo tem mais dificuldade para se comunicar e interagir. Em idosos, percebe-se muito isso. Eles pedem para repetir e a outra pessoa perde a paciência. Nesse caso, pode levar o mais velho ao isolamento e até depressão. Entre crianças, influencia o aprendizado, mesmo se for uma deficiência leve, sendo que também pode se manifestar na alteração da fala, com troca de fonemas. Outro ponto é que há uma associação entre perda auditiva e quadros demenciais. Atualmente, estima-se que até 8% dos casos de demência seriam preveníveis se tivessem tratado a audição assim que diagnosticada uma alteração.

O silêncio também é importante para a boa audição?

Sim, silenciar acaba sendo importante em um mundo como o nosso: extremamente ruidoso, com poluição sonora, carros, buzina. Depois do ruído, devemos descansar as células do ouvido para elas tentarem se recuperar, principalmente ao final do dia. Não precisa ser um silêncio absoluto. Ficar naquele silêncio doméstico, um ambiente mais calmo e quietinho, já é o suficiente.

Rafaela Aquino é médica otorrinolaringologista do Hospital Santa Luzia, da Rede D'Or