

m do ouvido



NA MENTE

- Segundo a otorrinolaringologista Laís Andrade, a exposição excessiva a ruídos traz sinais como zumbido e plenitude, que podem ter efeitos que prejudicam o organismo muito além dos problemas auditivos por si só.
- Laís explica que o barulho excessivo e a poluição sonora podem ter impactos significativos na saúde mental, principalmente quando o paciente já apresenta alguns dos problemas auditivos causados por esse excesso. Alguns dos principais problemas são:

Distúrbios do sono: a exposição a ruídos noturnos pode afetar a qualidade do sono, levando a problemas de saúde mental e física.

Irritabilidade e mau humor: o ruído excessivo aumenta essas sensações, afetando as relações sociais e o bem-estar.

Estresse e ansiedade: o ruído crônico pode aumentá-los significativamente.

Problemas de concentração: o ruído pode afetar a capacidade de concentração e atenção, levando a problemas de desempenho e produtividade.

Depressão: a exposição prolongada a ruídos excessivos pode contribuir para o desenvolvimento de depressão.

NO CORPO

- Como a saúde mental está intimamente ligada à física, os efeitos que o barulho tem em nosso cérebro e nosso emocional também podem acabar afetando outros órgãos e sistemas.
- Já é comprovado que o estresse e a ansiedade podem contribuir para a hipertensão e doenças cardíacas, o que mostra uma interferência indireta do barulho na saúde do coração.
- Outros estudos recentes também associam o barulho típico de grandes centros urbanos, como de rodovias e aeroportos, a um maior risco de hipertensão arterial, infarto e acidente vascular cerebral (AVC) pelo fato de os ruídos constantes ativarem o sistema de alerta do organismo.
- O estado de alerta — quando nosso corpo se prepara para algum tipo de perigo — libera hormônios como adrenalina e cortisol, o que leva a um aumento da pressão arterial, inflamação nos vasos sanguíneos e alterações na função do coração ao longo do tempo.
- As alterações causadas pelo desequilíbrio hormonal também podem resultar em problemas digestivos. A ansiedade e o estresse aumentam a acidez gástrica, podendo levar também a úlceras, síndrome do intestino irritável (SII) ou outros distúrbios gastrointestinais.
- Já se observou uma associação entre exposição a ruído crônico e distúrbios gastrointestinais, como gastrite, refluxo e alterações no apetite. Existem estudos nesse tema, alguns com modelos animais, relacionando a exposição excessiva ao ruído a um aumento da produção ácida do estômago, alterações da motilidade do sistema digestivo e até alterações da flora intestinal.

Palavra do especialista

Quais são os impactos que o barulho excessivo e a poluição sonora têm na saúde das crianças?

A poluição sonora é um estressor invisível, mas poderoso. Pode levar a irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, insônia e, em casos mais graves, quadros de depressão. Crianças expostas a ruídos intensos e constantes podem apresentar atrasos no desenvolvimento da linguagem e no desempenho escolar.

Como o barulho interfere na comunicação e no aprendizado?

Ambientes ruidosos dificultam a compreensão da fala, especialmente para crianças, idosos e pessoas com perda auditiva. Isso afeta a aprendizagem, especialmente em salas de aula com má acústica. Em casa ou no trabalho, pode gerar falhas de comunicação e aumentar o esforço cognitivo necessário para ouvir e interpretar mensagens — o que gera cansaço e reduz a eficiência das interações sociais e profissionais.

A poluição sonora a que uma pessoa está exposta ao longo do dia de forma repetitiva, e não somente os barulhos que surgirem à noite, pode interferir no sono?

Sim, a poluição sonora é uma das causas mais subestimadas dos distúrbios do sono. Mesmo sons que não nos acordam completamente podem fragmentar as fases do sono, reduzir o tempo de sono profundo e provocar despertares breves e repetidos. Com o tempo, isso pode resultar em sonolência diurna, queda de imunidade e prejuízos à memória e ao humor.

Marcelo Maruyama é otorrino do Hospital DF Star