

OS EFEITOS DO USO DO FONE DE OUVIDO NA VIDA DE CRIANÇAS E JOVENS

Prof.^a Dra. Roberta Alvarenga Reis; Laura Ieda Rassier de Andrade

A utilização dos fones de ouvido é um hábito crescente, principalmente entre jovens e crianças que vivem em ambientes urbanos, já expostos a ruídos de trânsito, eletrodomésticos e brinquedos. Estima-se que a intensidade sonora de dispositivos de áudio pessoais possa variar entre 75 e 136 decibél (dB). No entanto, a legislação trabalhista determina, como tempo máximo de exposição a ruídos sem riscos à saúde, 85 dB por até 8 horas diárias, sendo que a cada incremento de volume, o tempo permitido diminui de maneira significativa. Não há estudos demonstrando por quantas horas em média as pessoas utilizam fones de ouvido, mas é possível observar o aumento dessa utilização em todas as faixas etárias. O uso desse equipamento já faz parte do cotidiano de crianças e jovens, que nem sempre se preocupam com aspectos como o volume de uso e o isolamento social provocado por essa utilização. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) mais de 1 bilhão de jovens podem perder a audição por causa do uso inseguro de dispositivos de áudio — ou seja, por deixar o fone de ouvido alto demais — e também pela exposição a sons muito altos ou lugares barulhentos. As dificuldades ocasionadas pela exposição prolongada ao ruído intenso, podem afetar a comunicação as relações interpessoais da pessoa, com importante impacto na vida profissional, social e familiar. O objetivo da atividade é uma aproximação com a literatura e o desenvolvimento de atividades com jovens e crianças de escolas públicas para conhecer os seus hábitos em relação ao uso de fones de ouvido e discutir sobre os efeitos desse hábito nas suas vidas. Por meio encontros estruturados, o projeto se propõe a auxiliar na identificação de sintomas como diminuição da concentração, nervosismo, estresse, dificuldade pra dormir e sua relação com o uso de fones de ouvido. Espera-se evidenciar que é possível minimizar os hábitos diários de exposição e o uso inadequado de fones de ouvido caracterizados por longos períodos de exposição, intensidades elevadas, uso frequente e preferência pelos fones de inserção. Apesar de quase a totalidade dos jovens acreditarem que o uso de estéreos pessoais em volume máximo possa causar perda auditiva e referirem informações prévias sobre os efeitos nocivos do ruído sobre a saúde, um grande contingente permanece com hábitos de uso inadequados desses equipamentos. Sugere-se que o fonoaudiólogo que atua neste setor poderia não somente contribuir com seus conhecimentos específicos, mas também desenvolver programas de conservação auditiva em escolas, com o intuito de conscientizar as crianças para que desde cedo valorizem sua audição, mudando comportamentos e hábitos que possam prejudicá-la, e para que cresçam protegendo sua audição. É extremamente importante também a divulgação junto a diretores, orientadores, pedagogos, coordenadores e professores os malefícios desta situação de escuta, de forma a que, cada vez mais cedo os jovens saibam aliar o lazer de escutar música a uma forma saudável para seus ouvidos.

Descritores: ruído; audição; socialização; jovens; crianças.