

# CUIDADOS COM A AUDIÇÃO

Marcus Vinícius Queiroz Rocha  
Médico do Trabalho – Cass/Reitoria/Ifes

NOVEMBRO 2021



# CUIDADOS COM A AUDIÇÃO

## Introdução

De acordo com o primeiro Relatório Mundial sobre Audição da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2021, aproximadamente 2,5 bilhões de pessoas em todo o mundo (uma a cada quatro pessoas) viverão com algum grau de perda auditiva até 2050. Pelo menos 700 milhões dessas pessoas precisarão de acesso a cuidados auditivos e outros serviços de reabilitação, a menos que sejam tomadas medidas de cuidado e prevenção.

No Brasil, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2,2 milhões de pessoas possuem deficiência auditiva. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece assistência às pessoas com deficiência auditiva desde 1993 e o atendimento dessas pessoas se dá em formato de redes, envolvendo os seguintes componentes:

- I. atenção primária;
- II. atenção especializada em reabilitação auditiva;
- III. atenção hospitalar, de urgência e emergência;
- IV. capacitação de profissionais de saúde sobre o tema.

No âmbito da saúde do trabalhador, a Perda Auditiva Induzida pelo Ruído (PAIR) é um dos problemas ocupacionais de saúde mais disseminados, afetando indivíduos que ficam expostos a níveis de pressão sonora elevados, por período prolongado e sem proteção durante a jornada laboral.

A faixa de audição humana situa-se em frequências de 20 a 20.000 Hertz (Hz), sendo que a fala abrange a área entre 400 e 4.000 Hz, estando mais concentrada entre 500 e 2.000 Hz. A frequência é o número de ciclos da onda sonora por segundo, medida em Hertz (Hz). A intensidade ou nível de pressão sonora é medida em Decibéis (dB).

A voz humana e o som de instrumentos musicais são considerados sons complexos, em que as frequências sonoras estão harmonicamente relacionadas. Quando não existe essa relação harmônica, denominamos ruído.

## Fatores de risco

Alguns agentes nocivos ambientais, como o ruído, o tolueno, o xileno, o estireno, o chumbo, o manganês, o mercúrio, entre outros, estão relacionados à perda auditiva.

Outros fatores são o tabagismo, o alcoolismo, alguns antibióticos e quimioterápicos, traumatismos

cranianos, o neurinoma do acústico, algumas doenças metabólicas, endócrinas, autoimunes, renais, além de doenças do próprio aparelho auditivo, como a Doença de Menière, a presbiacusia, a otosclerose (otospongiose) e algumas otites.

A má alimentação, má qualidade do sono e o estresse também podem predispor ou agravar a perda auditiva. Uma maior susceptibilidade à perda auditiva é encontrada nos indivíduos jovens, do sexo masculino, de olhos claros e naqueles com histórico familiar de perda auditiva.

## Limites de exposição ocupacional

O ruído ocupacional deve ser avaliado por meio de medição realizada próximo às orelhas do trabalhador e os níveis de pressão sonora não devem exceder aos limites estabelecidos nos anexos 1 e 2 da Norma Regulamentadora nº 15 da Portaria 3214, de 08 de junho de 1978, do Ministério do Trabalho.

Mesmo que haja exposição ao ruído acima dos limites de tolerância, o possível dano à audição dependerá do tempo de duração dessa exposição e da presença ou ausência de proteção adequada.

## Problemas causados pelo ruído

Além da perda auditiva, o ruído pode causar dificuldade de comunicação, incômodo, fadiga, zumbido, entre outras queixas, como dores de cabeça e cansaço.

## Aspectos preventivos

Uma vez identificado o ruído ocupacional, a partir de 80 dB (nível de ação), sugerem-se algumas ações, como o controle da emissão na fonte principal do ruído, controle da propagação, redução do tempo de exposição, utilização de equipamentos de proteção individual (EPIs) apropriados, treinamentos sobre o uso, guarda e conservação dos protetores auditivos, orientação aos trabalhadores quanto aos fatores de risco, importância da audição, cuidados auditivos e realização de controle médico.

Ademais, para além da prevenção no ambiente de trabalho, é necessário praticar o autocuidado diariamente:

- I. Não introduzir objetos ou substâncias dentro do ouvido: hastes flexíveis de algodão (cotonetes), velas hopi, estiletes otológicos ou palitos, óleos ou azeite;
- II. Não nadar ou tomar banho em água suja;

- III. Não compartilhar fones de ouvido com outra pessoa;
- IV. Não ouvir som e música altos;
- V. Limpar a parte externa da orelha com um pano macio ou toalha;
- VI. Adotar e manter hábitos de vida saudáveis;
- VII. Procurar um médico em caso de dor de ouvido, ouvido vazando ou qualquer dificuldade em ouvir;
- VIII. Somente usar remédios prescritos por um médico.

## Conclusão

Caso algum trabalhador tenha sintomas auditivos, um diagnóstico completo deve ser realizado com médico especialista otorrinolaringologista. Alguns exames podem ser realizados para se avaliar uma perda auditiva. São eles a audiometria tonal, audiometria vocal, imitanciometria, otoemissões acústicas, potencial evocado de tronco encefálico (BERA), exame otoneurológico, exames laboratoriais e exames de imagem (tomografia computadorizada e/ou ressonância magnética).

A perda auditiva não tratada pode ter um impacto bastante prejudicial na qualidade de vida das pessoas! Portanto, cuide da sua audição, pois a nossa capacidade de ouvir é preciosa!

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elisabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. **Doenças Relacionadas ao Trabalho: manual para procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS estima que 1 em cada 4 pessoas terão problemas auditivos até 2050**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2021-oms-estima-que-1-em-cada-4-pessoas-terao-problemas-auditivos-ate-2050>.

ZÉTOLA, P. **Tratado de Gestão em Saúde do Trabalhador**, cap. 39, p. 736-752, 1ª Ed, Belo Horizonte: Ergo, 2020.