

VAMOS ESCUTAR

DICAS DE COMO CUIDAR DA

SAÚDE AUDITIVA

PREVENINDO A PERDA AUDITIVA
INDUZIDA PELO RUÍDO (PAIR)



**É IRREVERSÍVEL//
IMPOSSÍVEL DE RECUPERAR**

Causada pela **exposição
prolongada** a níveis elevados de
som e barulho.

OBJETIVOS:

Informar e orientar sobre os cuidados necessários para prevenir essa condição.



CAUSAS:

Pode ocorrer em qualquer ambiente, trabalho, lazer ou trânsito.

Exemplos:

- Máquinas pesadas
- Fábricas e indústrias
- Shows, festas
- Fogos de artifício
- Uso constante de fones de ouvido em volume elevado



BEM?

COMO ACONTECE?

Esses ruídos podem danificar as células sensoriais do ouvido interno, prejudicando a audição de forma permanente.



Sintomas:

- Zumbido ou sensação de "ouvido tapado"
- Dificuldade para escutar sons baixos

- Necessidade de aumentar o volume da TV ou rádio
- Dificuldade em compreender conversas em ambientes barulhentos



Como Prevenir a PAIR?

A prevenção é essencial para evitar lesões auditivas irreversíveis. Algumas recomendações para proteger sua audição:

- Uso de protetores auriculares
- Reduzir o tempo de exposição ao ruído
- Manter uma distância segura de fontes de ruído
- Limitar o uso de fones de ouvido
- Realizar exames auditivos regularmente



O que fazer em caso de sinais de PAIR?

Caso você perceba algum sintoma de perda auditiva, como dificuldade para ouvir ou zumbido, procure um médico **OTORRINOLARINGOLOGISTA**. O diagnóstico precoce pode ajudar a evitar evolução da doença.



Cuidados no Ambiente de Trabalho

Se você trabalha em um ambiente ruidoso, é importante adotar as seguintes medidas:

- **Usar Equipamentos de Proteção Individual (EPIs):** Usar protetores de ouvido adequados.
- **Realizar pausas regulares:** Intervalos de descanso em áreas silenciosas para reduzir a exposição contínua ao ruído.



- **Manter o ambiente de trabalho adequado:**

Solicite que a empresa adote medidas de controle de ruído, como barreiras acústicas ou máquinas mais silenciosas.

Dicas para Cuidar da Audição

- Volume da TV ou rádio baixo.
- Prefira modelos de fone de ouvido com cancelamento de ruído para não precisar aumentar tanto o volume.
- Limite o tempo de exposição a sons elevados, como festas ou shows.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- REYNOLDS, A.; BIELEFELD, E. C. Music as a unique source of noise-induced hearing loss. *Hearing Research*, v. 430, p. 108706, 15 mar. 2023. DOI: 10.1016/j.heares.2023.108706.
- TURCOT, A. et al. Noise-induced hearing loss and combined noise and vibration exposure. *Occupational Medicine (London)*, v. 65, n. 3, p. 238-244, abr. 2015. DOI: 10.1093/occmed/kqu214.
- PROKOPENKO, L. V.; COURIEROV, N. N.; LAGUTINA, A. V. Noise-induced hearing loss excess risk indicators and criteria the problem of choosing. *Vestnik Otorinolaringologii*, v. 85, n. 6, p. 27-33, 2020. DOI: 10.17116/otorino20208506127.
- VERBEEK, J. H. et al. Interventions to prevent occupational noise-induced hearing loss: a Cochrane systematic review. *International Journal of Audiology*, v. 53, supl. 2, p. S84-S96, mar. 2014. DOI: 10.3109/14992027.2013.857436.
- SNAPP, H. A. et al. Risk-taking propensity as a risk factor for noise-induced hearing loss in the general population. *International Journal of Audiology*, v. 62, n. 12, p. 1166-1175, dez. 2023. DOI: 10.1080/14992027.2022.2114023.
- MOON, I. S. Noise-induced hearing loss caused by gunshot in South Korean military service. *Military Medicine*, v. 172, n. 4, p. 421-425, abr. 2007. DOI: 10.7205/mlmed.172.4.421.
- BALK, S. J. et al. Preventing excessive noise exposure in infants, children, and adolescents. *Pediatrics*, v. 152, n. 5, p. e2023063753, 1 nov. 2023. DOI: 10.1542/peds.2023-063753.
- MOORE, B. C. J.; COX, G. Sensitivity of methods for diagnosing noise-induced hearing loss in cases of exposures including intense low-frequency noise. *Trends in Hearing*, v. 28, 2024. DOI: 10.1177/23312165241240353.
- ROBERTS, B. J.; SEIXAS, N.; MUKHERJEE, B.; NEITZEL, R. Response to Dobie et al. Letter, 'Exchange Rate and Risk of Noise-induced Hearing Loss in Construction Workers'. *Annals of Work Exposures and Health*, v. 62, n. 9, p. 1179-1181, 12 nov. 2018.
- GLORIG, A.; WARD, W. D.; NIXON, J. Damage risk criteria and noise-induced hearing loss. *Archives of Otolaryngology*, v. 74, p. 413-423, out. 1961. DOI: 10.1001/archotol.1961.00740030422010.
- HAMERNIK, R. P.; AHROON, W. A.; DAVIS, R. I.; AXELSSON, A. Noise and vibration interactions: effects on hearing. *Journal of the Acoustical Society of America*, v. 86, n. 6, p. 2129-2137, dez. 1989. DOI: 10.1121/1.398473.

Material desenvolvido em cumprimento a disciplina de Saúde do Adulto e do Idoso VII- Otorrinolaringologia, Módulo Audiologia, para conscientização sobre saúde auditiva na população atendida na UBS Arnon de Mello-Arapiraca