



10 DE NOVEMBRO



DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE À SURDEZ

Instituída pela Portaria de Consolidação MS nº 1/2.017, a data chama atenção para a prevenção e combate à surdez.

A melhor forma de prevenção é a informação.

Portanto, a equipe do PCA (Programa de Conservação Auditiva) do Sesi – ES elaborou algumas **dicas com os cuidados que devem ser tomados com a audição.**



CUIDADOS COM O USO DOS FONES DE OUVIDO

O uso comum e recorrente dos fones de ouvido cresceu bastante no período da pandemia pelo COVID-19. O que muitos não sabem é que quando não utilizados de forma correta, podem causar sérios prejuízos para a audição, sendo irreversíveis. Uma estimativa da Organização Mundial de Saúde mostra que cerca de 5% das perdas de audição no Brasil, aproximadamente 1,5 milhão de pessoas, estão relacionadas à utilização indevida do fone de ouvido. Portanto, é fundamental seguirmos as dicas relacionadas ao uso deste acessório.



Veja e compartilhe as orientações:

- Dar preferência aos fones de ouvido nos modelos supra aurais (Headset), pois tendem a ser menos nocivos que os modelos de inserção;
- Não compartilhe os fones, ele é um equipamento de uso individual;
- Guarde-os em local limpo e seco. Evite deixá-lo solto nos bolsos ou bolsas, guarde-os numa embalagem;
- Limpe frequentemente seu fone de ouvido e manuseie com as mãos limpas;
- Evite excessos e faça intervalos de uso. Usando por no máximo 2 horas por dia com o volume até a capacidade média do equipamento;

- Use sempre os fones nos dois ouvidos para não sobrecarregar um dos lados;
- Nunca dormir com os fones de ouvidos;
- Para ter uma ideia da intensidade do volume que escuta a dica é perguntar às pessoas próximas se escutam o som do seu fone. Se a resposta for positiva é porque seu aparelho ultrapassou os 85 decibéis, então deve-se reduzir o volume;
- Tenha cuidado caso tenha sensação de ouvidos tampados, zumbido, chiado, apito ou qualquer outra sensação sonora ou dor ao tirar os fones. Podem ser sinais de superestimulação.

Portanto, cesse o uso e procure um profissional para diagnóstico adequado.





EXPOSIÇÃO A RUÍDOS INTENSOS NO TRABALHO

A exposição prolongada a sons intensos é uma das principais causas de perda auditiva irreversível. Também já sabe que a perda auditiva é uma doença muito comum entre trabalhadores do mundo inteiro.

A novidade é que a perda auditiva causada pelo excesso de ruído é totalmente evitável! Quando utilizamos as estratégias adequadas para reduzir o excesso de ruído ou para nos proteger dele, conseguimos controlar, de forma eficaz, este problema!



Desta forma, seguem dicas sobre o uso correto dos equipamentos de proteção auditiva (EPA) nas empresas. Siga liga nas orientações:

- Os protetores auditivos devem ser utilizados 100% do tempo de exposição ao ruído;
- Comunique imediatamente o seu líder em caso de qualquer dano que torne o protetor auditivo impróprio para uso, mesmo que esteja dentro do prazo de troca;
- Não retire, modifique ou adapte qualquer um dos itens que compõem o protetor auditivo;
- Não manuseie os protetores auditivos com as mãos sujas;
- Antes de utilizar o protetor auditivo, diariamente, você deverá realizar a inspeção do equipamento para garantir que este está em condições adequadas de uso;
- Em todas as áreas, atividades, processos e trajetos em que haja ruído, deverão ser utilizados os protetores auditivos;
- Para facilitar a comunicação, nunca retire o protetor auditivo na área ruidosa, use o apoio de gestos e mímicas para ajudar a passar/compreender a mensagem.



OUTROS CUIDADOS

- Presença de cera no ouvido não é sinal de sujeira. A cera é proteção contra poeira, insetos, pequenos objetos. Além de lubrificar a parede do canal auditivo, impedindo escamações da mesma;
- A automedicação e receitas caseiras podem agravar o problema, podendo levar até a um tratamento cirúrgico;
- Atenção aos sinais de ALERTA: zumbido, irritação para sons intensos, sensação de ouvido tampado, dificuldade de comunicação em ambientes ruidosos, assistir TV em volume elevado. Apresentando um destes sinais, procure o especialista OTORRINOLARINGOLOGISTA para avaliação da audição.



RESPONSÁVEIS:



Paula Campos Pascoal

Fonoaudióloga

Sesi Saúde Vitória-ES

Ingridi Ferreira Gaburro

Especialista em Saúde

Gerência de Saúde e Segurança

na Indústria - SESI-DR/ES