

No limite dos decibéis

Por Nayara D'Alama

Ouvir música alta em fones de aparelhos como mp3, celulares e iPods é causa de danos auditivos entre os jovens que têm acesso a estas tecnologias. Alguns destes dispositivos alcançam até 120 decibéis – limite muito acima do recomendado por médicos – e o hábito de escutar músicas no volume máximo pode gerar perdas irreversíveis na audição. As lesões que aparecem na juventude tendem a aumentar ao longo dos anos e comprometem a qualidade de vida dos amantes da música alta.

É muito comum ver jovens usando fones de ouvido, e não raro, passar por alguns com o volume tão elevado que torna a música que está tocando audível às pessoas ao redor. Esta prática é desaprovada por otorrinolaringologistas porque ultrapassa o limite seguro de exposição diária estipulado em oito horas para sons de 85 decibéis e apenas sete minutos para 115 decibéis. A Sociedade Brasileira de Otologia adverte que os aparelhos sejam regulados em 50% do volume máximo para garantir a saúde dos usuários de música digital.

Veja abaixo a tabela de decibéis de sons cotidianos:

Som	dB
Voz	50 - 60
Escritórios	60 - 65
Ruas	70 - 80
Aspirador de pó	90
Discoteca	100
Conjunto de rock	110
Buzinas de carro	110
Motocicleta	120
Decolagem de avião	150
Tiro de revólver	150

Fonte: Doutora Mara Gândara membro do Departamento de Otorrinolaringologia da Associação Paulista de Medicina (APM)

De acordo com o médico otorrinolaringologista Henrique Zuccalmaglio Filho, o uso de mp3 e similares pode causar dois problemas: inflamação no canal do ouvido (gerada pelo próprio fone e curada por tratamento) e perda da audição. O trauma sonoro é resultado de batidas intensas no ouvido interno, e para este caso não há tratamento. São afetadas as frequências altas da audição, relacionadas à compreensão das palavras – e não à capacidade de ouvir, por isso não se tem a sensação de perda auditiva. Em geral o sintoma que aparece nestes casos é um zumbido (ruído interno).

Um ponto agravante citado pelo médico é o fato de o ouvido entrar em fadiga. “Como o nosso ouvido não foi feito para ouvir sons altos por muito tempo, em certo momento ele entra em fadiga, como se fosse uma câmbria, e o volume do que escutamos parece ficar mais baixo. Com isso aumentamos o som e agravamos a situação”, explica Dr. Henrique, que já atendeu muitos pacientes com traumas gerados por fones.

Com o passar dos anos os jovens que apresentam problemas de audição têm seu quadro agravado e sua qualidade de vida prejudicada. A partir dos 30 anos as perdas auditivas crescem progressivamente e as lesões que são pequenas tornam-se maiores. “Os jovens de 20 anos com problemas auditivos ainda têm mais 50 anos de vida pela frente”, ressalta o médico.

Ouvidos atentos em Brasília

A preocupação com a saúde dos ouvidos dos jovens levou à criação de um Projeto de Lei que pretende proibir a venda de aparelhos que ultrapassem a marca de 90 decibéis e obrigar

indicações nestes alertando sobre o risco da exposição a volumes altos por tempo prolongado. O PL é de autoria do deputado Jefferson Campos (PTB-SP) e tramita desde fevereiro deste ano na Câmara dos Deputados. Após sua divulgação a lei terá 180 dias para entrar em vigor.

O político afirma que o problema já é bastante comum e que "como são frequentemente usados fones comuns de inserção, que não filtram o som ambiente e oferecem em geral má qualidade de reprodução, os usuários tendem a utilizá-los em altos volumes, muitas vezes superando os limites de segurança".

Veja a [tabela](#) com dados do Ministério da Saúde de limites de decibéis para exposição diária.