



SU22

Semana Universitária UnB  
29 ago - 2 set  
100 anos de Darcy Ribeiro



## Ei você! Jovem!

A música tem um papel muito grande na sociedade mas até que ponto ela é segura?

Hoje a tecnologia permite acesso a músicas em qualquer hora e lugar, o problema é que muitas vezes os dispositivos responsáveis por produzi-las oferecem riscos a audição, pois possibilitam acesso prolongado a sons em altas intensidades.

A exposição inadequada a longo prazo pode causar perdas irreversíveis, zumbidos e tontura.

Dito isso, é importante ter conhecimento a respeito dos fones de ouvido. Eles são proibidos? NÃO, desde que usados corretamente.



## Orientações

▶ Para garantir a sua segurança auditiva não é necessário a exclusão total dos fones de ouvido, tente amenizar o uso apenas para **momentos realmente indispensáveis**;

▶ Opte por fones de ouvido de qualidade e formatos anatômicos, de preferência headfones;



▶ **Cuidado com o volume!** O ideal é utilizarmos apenas 80% do volume ofertado pelo dispositivo, é importante sempre conseguir escutar o ambiente a sua volta;

### REGRA 80/90

Sempre que seu fone estiver com capacidade de volume acima de 80%, o uso deve ser reduzido a apenas 90 minutos por dia.

▶ **Dê um descanso aos seus ouvidos!** Proponha a si mesmo um descanso, por exemplo, a cada 1h de uso contínuo do fone, descanse 10 minutos;

▶ Para proteger sua audição em shows e/ou concertos musicais onde há alta intensidade sonora você pode utilizar o protetor auditivo, muito comuns em grandes eventos como Lollapalooza e o Rock In Rio;

▶ Tenha cuidado! Caso sinta desconforto auditivo, abafamento, zumbido, chiado, apito ou qualquer outra sensação sonora ou dor ao tirar os fones, **procure um profissional.**



### REFERÊNCIAS

MELO Tatiana. Perfil audiológico de jovens usuários de dispositivos de escuta pessoal. *Distúrb Comun, São Paulo*, 26 (2): 337-347, junho 2014.  
BOSQUE, Livia Telini Del. TESTA, Aparecida Testa. "Os danos causados pelo Fone de Ouvido". 08 de abril de 2018.  
SAIBA qual é o melhor fone de ouvido para prevenir a perda auditiva. [S. l.], 2 out. 2018. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/saiba-qual-e-o-melhor-fone-de-ouvido-para-prevenir-a-perda-auditiva/amp/>. Acesso em: 8 ago. 2022.  
MENDES, Maria Helena; MÓRATA, Thais Catalani; MARQUES, Jair Mendes. Aceitação de Protetores Auditivos Pelos Componentes de Banda Instrumental e Vocal. *Rev Bras Otorrinolaringol, Paraná*, 73(6): 785-92. Novembro/Dezembro, 2007.  
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. New WHO-ITU standard aims to prevent hearing loss among 11 billion young people. Geneva, 12 feb. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/12-02-2019-new-who-itu-standard-aims-to-prevent-hearing-loss-among-11-billion-young-people>. Acesso em: 10 ago. 2022.  
SARAIVA, Tania. Proteja sua audição: boas práticas para o uso de fones de ouvido. SESI Ceará. 2018. Disponível em: <https://sesi-ce.org.br/blog/boas-praticas-para-o-uso-de-fones-de-ouvido/>. Acessado em: 10 de agosto de 2022.