

Cuidado: o barulho pode causar dependência

Altos decibéis causam a liberação de certas substâncias em nosso corpo

Texto **JUSSARA BAPTISTA**
jbaptista@redgazeta.com.br

A vida moderna trouxe uma série de comodidades, com equipamentos que refrescam o ambiente, trazem informações novas num piscar dos olhos e alimentam a alma com música em qualquer lugar. Mas o conforto tem seu preço e, por isso, o homem pós-moderno tem sofrido com os efeitos do barulho em excesso.

Presentes em todos os lugares, incluindo na nossa casa, os decibéis de aparelhos de TV, de som e de uma série de eletrodomésticos, além da zoeira da rua, podem causar dependência e trazer a reboque uma série de males, incluindo, além da perda auditiva, distúrbios do sono, problemas mentais e emocio-

nais, como a síndrome do pânico por exemplo.

Nesse caso, o dependente é vítima de um verdadeiro ciclo vicioso em que a necessidade de estar exposto aos decibéis é estendido de casa para o trabalho (e vice-versa).

COMO O CHOCOLATE. A constatação de que o barulho vicia partiu de cientistas mineiros. Eles descobriram, recentemente, que assim como o chocolate e os exercícios físicos, barulhos podem causar dependência física em algumas pessoas. A explicação, nesse caso, está no fato de os altos decibéis causarem a liberação de determinadas substâncias em nosso organismo.

A descoberta, feita por pes-

quisadores do Departamento de Fisiologia e Biofísica da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), demonstrou que ruídos acima de 55 decibéis, o nível de uma conversa normal, por exemplo, aumentam a produção do neurotransmissor noreadrenalina, responsável por uma espécie de regulação das emoções.

Já a partir de 80 decibéis, tem início a liberação de endorfina, um analgésico natural que suprime a dor e a punição que a pessoa sofre, sendo, dessa forma, condicionante de comportamento.

No time dos dependentes, os que gostam de música em alto e bom som são os mais suscetíveis. Esse é o caso do

jovem Paulo César Sá Figueiredo, de 15 anos. "Gosto do som alto porque da uma sensação boa", diz ele, que aprecia vários estilos, em altos decibéis, como o funk. O jovem não consegue ficar livre das músicas, seja na balada, seja em casa.

O consultor e pesquisador das áreas de acústica e de vibrações mecânicas, Guilherme Emanuel Costa Laux, confirma o estudo dos mineiros. Segundo ele, com os altos volumes, o corpo se prepara para a defesa e há descarga de substâncias que causam excitação.

"A pessoa sente excitação ou também pode ficar irritada, mas ninguém fica passivo diante de sons muito altos", explicou.

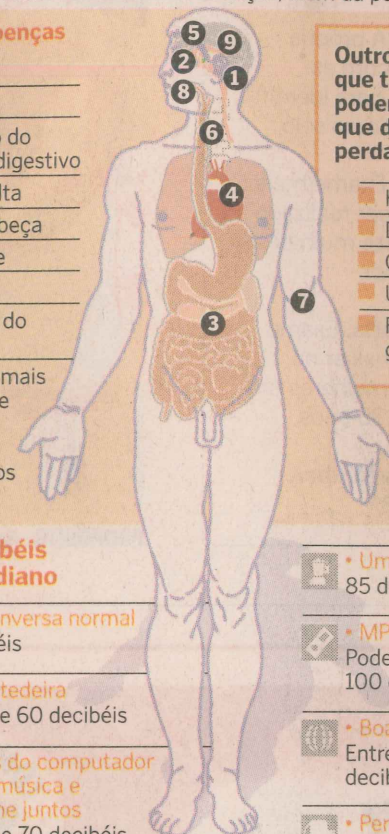
Sofrimento de corpo e alma



De acordo com os especialistas, a exposição a ruídos acima de 80 decibéis por várias horas por dia pode causar uma série de doenças, além da perda auditiva

Algumas doenças

- 1 Estresse
- 2 Insônia
- 3 Disfunção do aparelho digestivo
- 4 Pressão alta
- 5 Dor de cabeça
- 6 Ansiedade
- 7 Tensões
- 8 Síndrome do pânico
- 9 Neuroses mais graves que podem levar a transtornos mentais



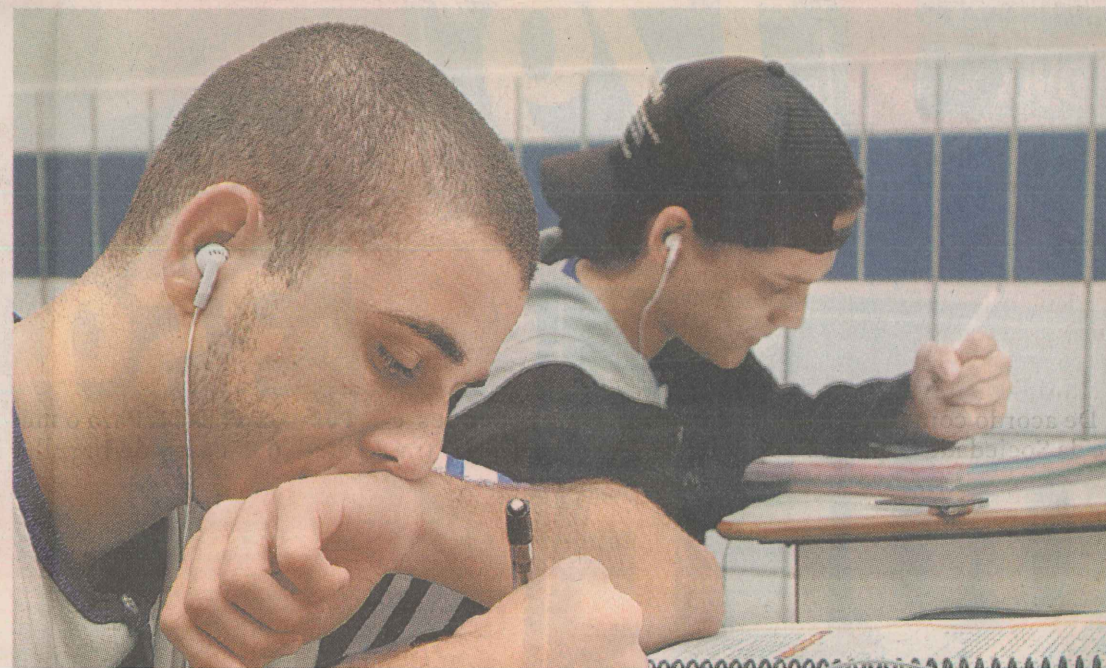
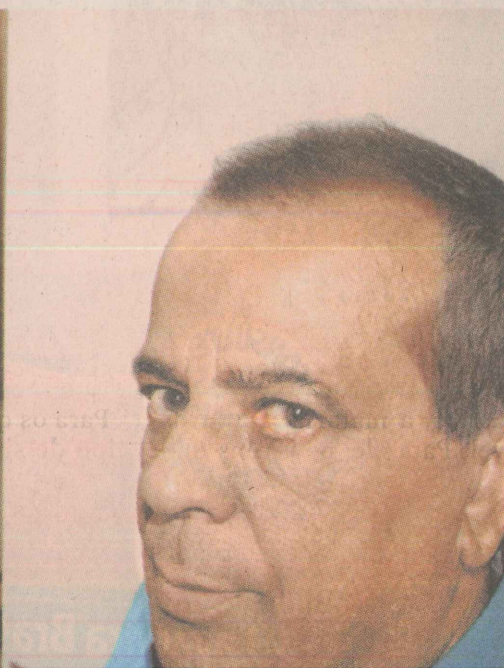
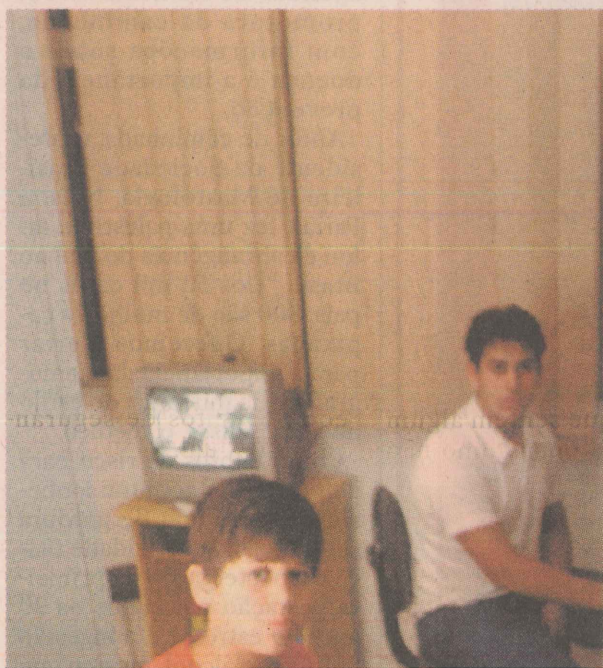
Outros agravantes que também podem ser fatores que desencadeiam perdas auditivas

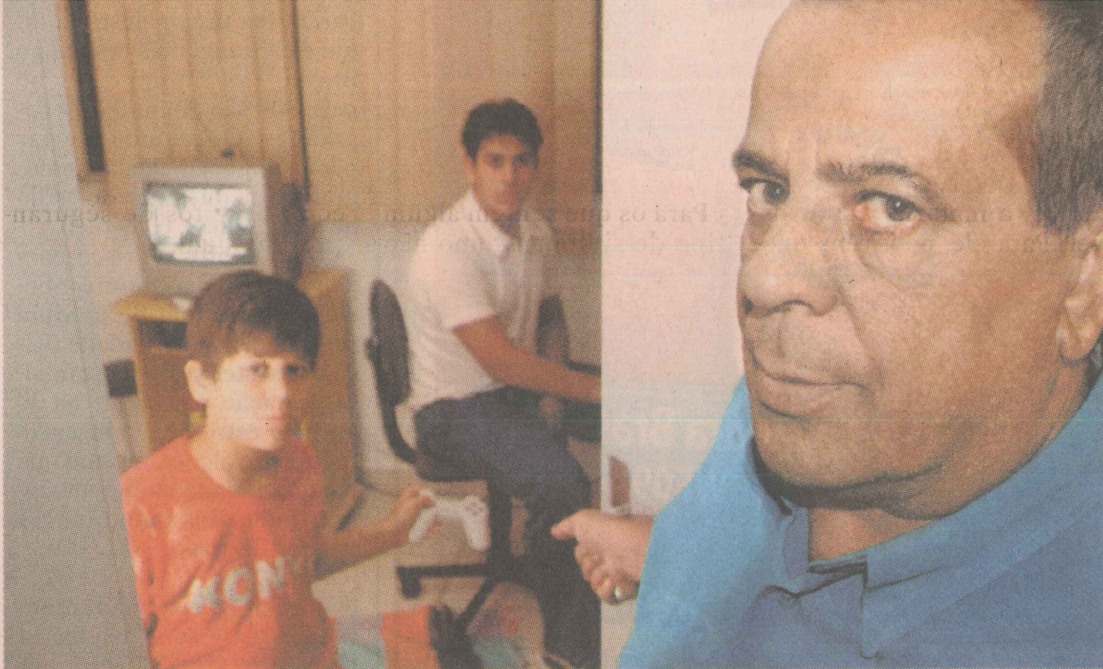
- Hipertensão
- Diabetes
- Colesterol alto
- Uso de drogas
- Fatores genéticos

Os decibéis do cotidiano

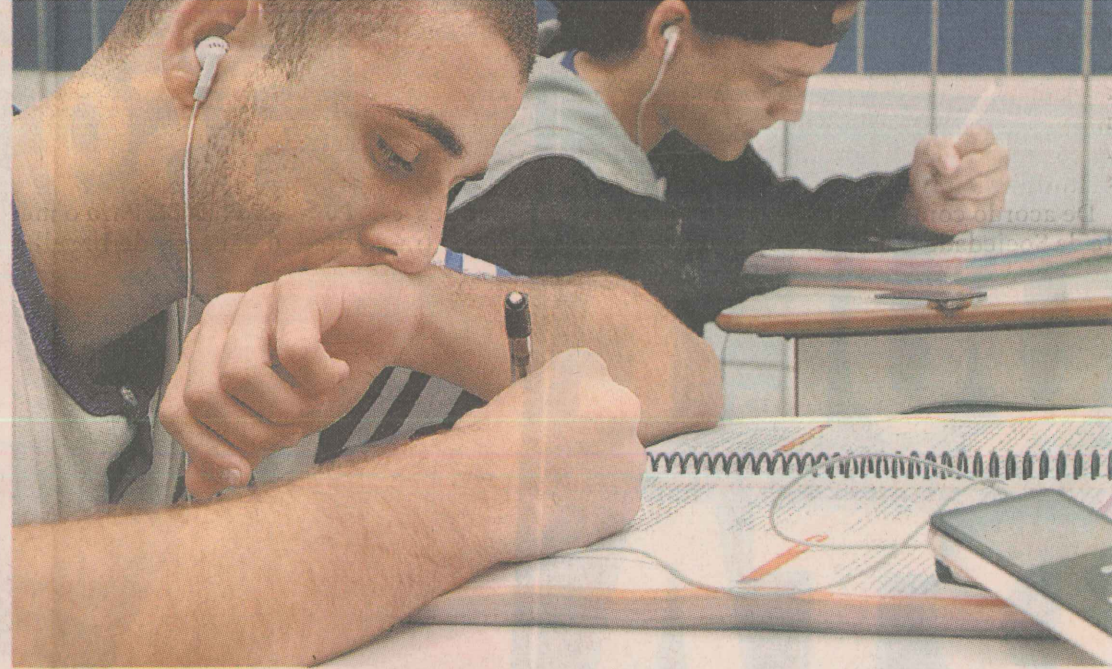
- Uma conversa normal: 55 decibéis
- Uma batadeira: Entre 56 e 60 decibéis
- Os sons do computador tocando música e videogame juntos: Entre 60 e 70 decibéis
- O barulho de uma rua comercial ou de um restaurante lotado: Entre 66 e 70 decibéis
- Tráfego: Entre 75 e 78 decibéis
- Aspirador de pó: 80 decibéis
- Aparelho de TV: Entre 83 e 85 decibéis
- Um liquidificador: 85 decibéis
- MP3 ou Discman: Pode chegar a até 100 decibéis
- Boates: Entre 90 e 110 decibéis
- Peruinha de som, incluindo as de campanhas eleitorais: 190 decibéis
- Trio elétrico: 110 decibéis
- Barulho do avião na pista, disparo de revólver próximo ao ouvido: Mais de 120 decibéis

A Gazeta - Ed. de Arte - Genilzo





ACORDO. Paulo César já pensa em fazer rodízio para que não haja tanto barulho ao mesmo tempo



LIGADOS. Saulo e Renzo (de boné) ouvem música durante as aulas. FOTOS DE GUSTAVO LOUZADA

Em vez de relaxar, pais e filhos disputam decibéis em casa

Enquanto um ouve música, o outro tenta escutar a TV aumentando o volume

“Fecha a porta que eu quero escutar a TV!” O grito que vem da sala é do coordenador de estacionamento Paulo César Lima Figueiredo, 50. É uma ordem aos dois filhos na tentativa de bloquear parte do som que vem do quarto, resultado da música ouvida no computador por Paulo, 15, e do videogame de Gabriel, 8. “Aumenta o volume, que eu

quero ouvir a novela!”. É a vez da esposa de Paulo César, a vendedora Janete de Sá, 42, pedir para acompanhar a TV, enquanto mantém a batedeira ligada para preparar encomendas de bolos.

Depois de um dia de atividades no trabalho ou na escola, pais e filhos se reúnem em casa, à noite, para uma espécie de disputa de decibéis. “Ainda tem o cachorro que começa a latir”, brinca Paulo.

Somando tantos eletrodomésticos ligados ao mesmo tempo o saldo do barulho é assustador: 100 decibéis, comprovados pelo Disque-Silêncio de Vila Velha, que a convite de A GAZETA

realizou a medição.

Além disso, a família sofre com outro agravante: as janelas do apartamento dão para uma das avenidas mais movimentadas de Itapoã. Expostos a tanto barulho, eles reclamam do estresse e de conflitos. “Eu e meu marido tomamos remédios para pressão alta e para dormir e ele acaba brigando com filhos. Nunca tinha pensado nisso, talvez, o problema seja o barulho”, disse Janete.

Diante da constatação, o casal pretende tomar algumas medidas. “Acho melhor estabelecer um rodízio para que não haja tanto barulho ao mesmo tempo”, ponderou Paulo César.

Jovens que vivem plugados se encaixam no perfil dos “viciados”

Ouvir música no MP3 durante os estudos virou mania entre os adolescentes

O jovem David Dadalto, 17 anos, já esteve no consultório do otorrinaringologista, especialista na saúde do ouvido. O motivo: apesar da pouca idade já começou a sentir os efeitos da poluição sonora e começou a apresentar dificuldades na audição.

O vilão que tem afetado a saúde auditiva do jovem

virou febre entre os adolescentes: os aparelhos de MP3, versão moderna dos antigos walkmans. “Quando sento no fundo da sala, sinto dificuldades em ouvir o professor”, explicou o jovem.

Apesar disso, as recomendações médicas não têm sido levadas a sério pelo rapaz. “Eu gosto de ouvir música muito alto, não tem jeito. Eu sei que tinha que parar, mas gosto mesmo de barulho”.

CONCENTRAÇÃO. Já os amigos Renzo Borgo, 17 anos, e Saulo Nazaré, 17, que se

preparam para o vestibular, ouvem música no MP3 enquanto fazem os exercícios. Segundo eles, uma música de fundo, aumenta a concentração. “O som da música anula os outros sons do ambiente e, assim, é possível se concentrar mais”, explica Renzo.

Saulo aumenta o volume quando não está fazendo as atividades da escola. O jovem pode se encaixar no perfil de pessoas, que, segundo os pesquisadores, acabam viciadas em barulho. “Em casa, coloco som alto pra descansar. Ajuda a relaxar”, finaliza Saulo.

Ruído social pode causar perda auditiva

Sons de boates, de restaurantes e da televisão não deixam o ouvido descansar

Além dos barulhos a que estamos expostos durante o tempo de trabalho, os pesquisadores alertam para o perigo do ruído social, conceito usado para definir os sons que nos afetam em casa ou na rua.

De acordo com o consultor e pesquisador das áreas de

acústica e vibrações mecânicas Guilherme Emanuel Costa Laux, testes mostraram que os sons de boates, restaurantes e até mesmo o da televisão, quando ultrapassam os 70 decibéis, em 24 horas, tornam as pessoas suscetíveis a perdas auditivas. “O grande problema do ruído social é que ele não deixa o ouvido descansar”, explicou.

Em caso do barulho fora do horário de trabalho, os cidadãos contam com a atuação do Disque-Silêncio, que, na

Região Metropolitana, realiza medições dos decibéis.

De acordo com o coordenador do Disque-Silêncio de Vila Velha, por exemplo, Marinaldo Maestri, as fontes de ruído, sejam residências ou comércios, são notificadas a respeitar a lei do silêncio. Em caso de reincidência, são emitidas multas que podem chegar a até R\$ 15 mil. Nesse caso, o cálculo é feito segundo a área do estabelecimento ou residência.

Conforme a lei, em área residencial é permitido emis-

sões de até 55 decibéis, durante o dia, e de 50 depois das 18 horas.

Disque-Silêncio:

- Vitória: 0800-393-445
- Vila Velha: 3139-9866/0800-283-9157
- Serra: 0800-283 9780 ou 9951-2321
- Cariacica: 0800-283 9255

ESTATÍSTICAS

15 milhões

É o número de brasileiros, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), que têm algum problema de audição. Desses, 350 mil seriam totalmente surdos. A OMS estabelece como limite aceitável para o ouvido humano a marca de 70 decibéis

RÁPIDA

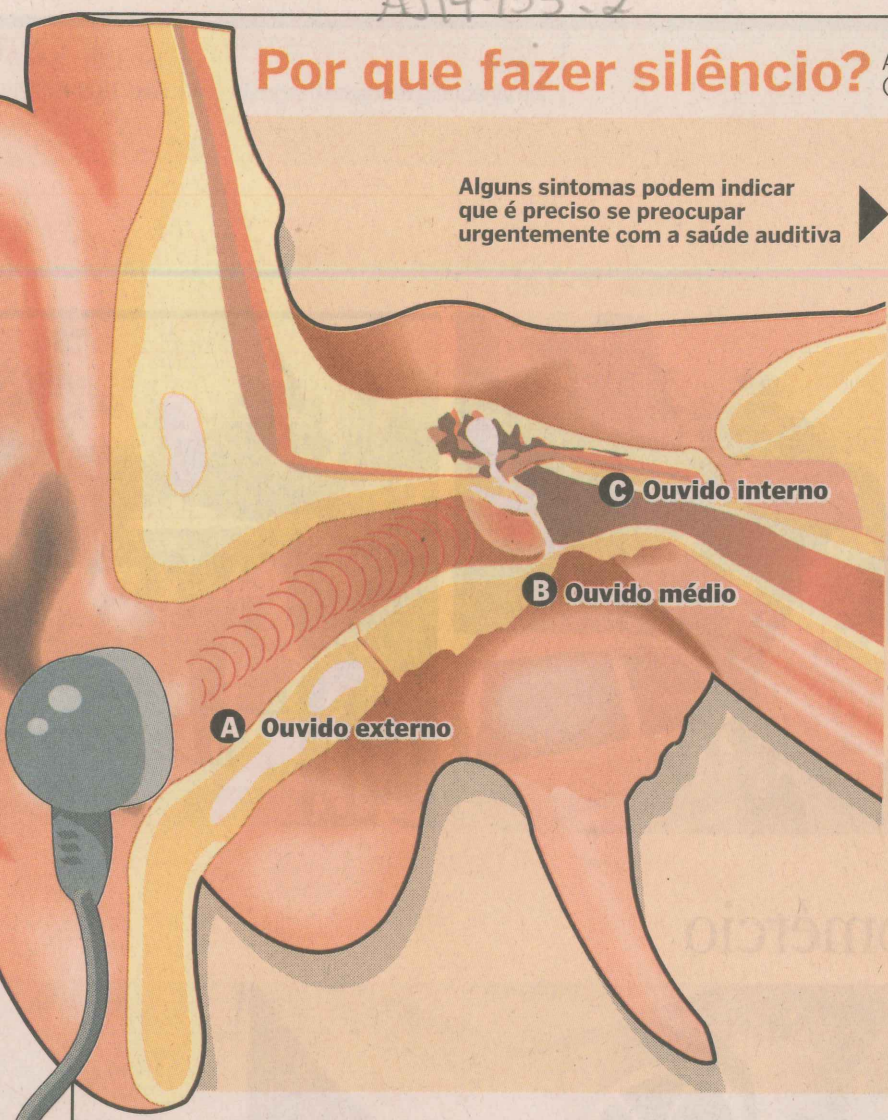
CHEGA DE BARULHO Selo em aparelhos eletrônicos

Você sabia que liquidificadores, aspiradores de pó e secadores de cabelo têm controle de ruído? É obrigatório que tenham o Selo Ruído, emitido pelo Ibama em parceria com o Inmetro. Os fabricantes são obrigados a procurar laboratórios credenciados pelo Inmetro para adequar os níveis de ruídos. Os fabricantes que desrespeitam a norma podem ser multados.

A114935.2

Por que fazer silêncio? As perdas auditivas de pessoas que se sujeitam a ruídos nocivos (superiores a 80 decibéis) começam a ser sentidas a longo prazo.

Alguns sintomas podem indicar que é preciso se preocupar urgentemente com a saúde auditiva

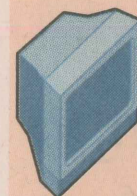


- 1 Se, ao longo de uma conversa, você precisa perguntar várias vezes o que a pessoa está dizendo, pode indicar o início de uma perda auditiva
- 2 Se for criança, o fato de demorar a falar ou outros sintomas, como o desinteresse nas aulas e excesso de agitação
- 3 Dificuldade em se comunicar bem ao telefone
- 4 Necessidade de aumentar o volume do rádio ou da televisão
- 5 Zumbido constante
- 6 Vertigem (tontura)
- 7 Necessidade de falar alto

Graus de perda auditiva

- L Leve**
Quando a pessoa escuta, mas não entende a voz fraca
- M Moderado**
Quando a pessoa escuta mas apresenta dificuldades de entendimento em ambientes ruidosos
- S Severo**
Quando a pessoa escuta somente com a ajuda do aparelho auditivo
- P Profundo**
Quando a pessoa não escuta, nem mesmo com aparelho auditivo

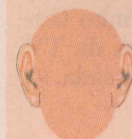
Para garantir uma boa audição



Reduza os ruídos domésticos, como o som da TV e do aparelho de som. E muito cuidado com os que possuem fones, como os aparelhos de MP3 e similares. Não há como indicar um volume para todos os modelos, mas o bom senso deve ser utilizado, para não causar irritação. Além disso, várias horas de exposição, mesmo em volumes mais baixos, causam danos à saúde auditiva



É fundamental detectar precocemente qualquer alteração na audição, portanto, procure um médico otorrinolaringologista para fazer o diagnóstico



Existem perdas que podem ser tratadas com medicação ou cirurgia e outras que são irreversíveis, em que a indicação do médico é o aparelho auditivo



O fonoaudiólogo é responsável pela realização dos exames que identificam o tipo e grau de perda, ficando também com a responsabilidade de selecionar, testar e adaptar o aparelho adequado, sempre levando em consideração a necessidade de cada paciente

A Gazeta - Ed. de Arte - Genildo

Alto e bom som leva à perda auditiva

Mal pode atingir quem frequenta boates, ouve música alta, cantores e pessoas que trabalham sem proteção

As pessoas que apreciam música em "alto e bom som" são aquelas mais sujeitas a perdas auditivas, além dos profissionais que convivem, sem proteção auricular, em ambientes com níveis de decibéis elevados. A constatação vem dos consultórios médicos.

De acordo com o presidente da Sociedade Capixaba de

Otorrinolaringologia e professor da Ufes, Sérgio Ramos, músicos, frequentadores de boates, apreciadores de MP3 (e outros aparelhos com fones) e de carros com aparelhagem de som de alta potência, além de cantores são, entre os jovens, os que mais têm apresentado perdas auditivas precoces e que, por isso, procuram tra-

tamento médico.

Segundo o especialista, todo ruído acima de 80 decibéis, independente do tempo em que a pessoa fica exposta, é prejudicial à saúde. No entanto, algumas delas se mostram mais sensíveis aos ruídos do que outras.

PÓS-MODERNIDADE. Para o médico, o excesso de barulho

é um problema da pós-modernidade. "Os ruídos da natureza não ultrapassam o limite dos 80 decibéis. O problema tem sido o que a nossa civilização provocou", disse.

O médico alerta, nesse caso, que é preciso cuidados com a audição para evitar os danos, a maioria irreversível. Para ele, os jovens que

utilizam aparelhos com fones, ou seja, MP3 e similares, devem manejar na exposição ao som, que chega sem qualquer tipo de proteção ao interior dos ouvidos. "Mesmo que esteja num volume baixo, utilizar os fones por mais de quatro horas por dia causa danos".

Para os que sentem algum tipo de sintoma, como não

entender a conversa com um amigo ou precisar aumentar o som da TV, o ideal é realizar o exame de audiometria para verificar os danos já sofridos.

Além disso, a recomendação é reduzir os barulhos domésticos e, no caso dos trabalhadores, usar os equipamentos de segurança individual.