

TEXTO DE ATUALIDADES

6º E 7º ANO - 1ª UNIDADE

6 consequências sérias de usar fone de ouvido por muito tempo

Uso prolongado de fone de ouvido pode causar infecções, excesso de cera e problemas auditivos. Veja alguns perigos da prática e entenda a importância de fazer pausas.

Com informações de **EMEET, Health Shots, Manipal Hospitals e GymHugz**

Usar **fone de ouvido** por muito tempo pode ocasionar uma série de condições adversas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1 bilhão de jovens correm risco de sofrer perdas auditivas ao longo da vida devido aos seus maus hábitos com os fones. Além disso, é comum que o uso prolongado dos acessórios provoque infecções e até o aumento da cera natural do canal auditivo. Seja para trabalhar, se informar ou relaxar, os fones de ouvido são uma parte essencial do cotidiano de muitos consumidores, mas é preciso saber usar o aparelho com cautela.



Os fones emitem ondas sonoras que atingem o ouvido externo para serem absorvidas pelo canal auditivo até o tímpano, localizado no ouvido médio. Já o tímpano tem uma faixa de frequência de resposta específica e, quando exposto a vibrações elevadas, podem sofrer danos, que são potencializados pelo uso prolongado dos fones. Confira, a seguir, seis consequências sérias de usar fone de ouvido por muito tempo e saiba por que você deveria diminuir este hábito.

1. Perda auditiva

Um dos principais riscos associados ao uso excessivo de fones de ouvido é a perda auditiva. Quando os fones de ouvido são usados em volumes altos, por longos períodos de tempo e com frequência, eles podem causar danos aos tecidos delicados do ouvido interno. Isto pode levar a uma perda auditiva gradual

e permanente ao longo do tempo, também conhecida como perda auditiva induzida por ruído (PAIR).

É importante ressaltar que a perda da audição induzida por ruído geralmente é gradual e pode passar despercebida até que os sintomas se tomem mais evidentes. Os sintomas comuns da PAIR incluem dificuldade em ouvir sons mais sutis, zumbido nos ouvidos e sensação de ouvidos abafados.

2. Infecções de ouvido

O uso prolongado de fones de ouvido também pode criar um ambiente propício para o crescimento de bactérias no canal auditivo. Isto aumenta o risco de infecções de ouvido, como otite externa (infecção do canal auditivo externo) ou otite média (infecção do ouvido médio).

O risco é potencializado se os fones forem intra-auriculares. Além de contribuírem para o acúmulo de umidade no canal auditivo, o uso frequente ou prolongado desse tipo de fone pode causar irritação ou lesões na pele delicada do canal auditivo. Isto pode ocorrer devido à fricção constante dos fones de ouvido, inserção inadequada ou pressão excessiva exercida pelos acessórios.

3. Zumbido no ouvido

O uso prolongado e inadequado de fones de ouvido pode causar o desenvolvimento ou agravamento do zumbido no ouvido, também conhecido como *tinnitus*. A constância do uso em volumes elevados pode causar danos nas células auditivas do ouvido interno. Estes danos podem levar a uma alteração nas vias auditivas e na maneira como o cérebro processa os sinais sonoros, resultando em percepção de zumbido.

Vale ressaltar que mais de 50% das pessoas que sofrem de zumbido são propensas a desenvolver hiperacusia. Trata-se de um distúrbio auditivo em que uma pessoa experimenta uma sensibilidade auditiva aumentada, resultando em uma percepção exagerada de sons do cotidiano que podem ser considerados normais para outras pessoas.

4. Tontura

Usar fones por muito tempo também pode causar tontura e vertigem. O ouvido interno é um dos principais responsáveis por manter o equilíbrio do corpo. Por isso,



a pressão excessiva dentro do órgão pelos fones pode aumentar as chances de vertigem, principalmente se o uso for prolongado. Além disso, algumas infecções auditivas que também podem ser causadas pelo uso inadequado do acessório têm como sintoma a tontura.

5. Excesso de cera

O uso frequente de fones de ouvido bloqueia o canal auditivo, o que pode estimular as glândulas de cerume a produzir mais cera do que o normal. Neste cenário, o ouvido torna-se um ambiente abafado e úmido, prejudicando também a evaporação natural da cera. A própria presença dos fones de ouvido no canal auditivo também contribui para pressionar a cera contra a pele, causando compactação e bloqueio. Além disso, a presença de cera em excesso contribui para o aumento de infecções, das dores no ouvido e da perda auditiva.

6. Perda de foco

Ao usar fone de ouvido, o sistema nervoso dá uma atenção maior à passagem de som dos ouvidos ao cérebro, o que pode causar uma perda de foco no usuário. Quando o uso do acessório é prolongado e rotineiro, esta perda de foco pode se tornar mais crônica, e a distração passa a afetar a realização de tarefas diárias.

